

sale&pepe

SALEPEPE.IT

AGOSTO 2025 - € 4,50

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,
comma 1, C.M.P. Milano Rosario - Anno 38 - Mensile
Lussemburgo € 9,80 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa
Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera francese
€ 10,20 - Svizzera italiana € 10,00 - Svizzera tedesca
€ 10,20 - Germania € 10,90 - Portogallo € 8,50

Mens Sana Edizioni



IN EDICOLA IL 23 LUGLIO 2025

Orto d'estate

Tutto il gusto di
pomodori, melanzane,
zucchine, fagiolini...

I mercati di Palermo

Storia, curiosità
e sapori tra Ballarò,
Vucciria e il Capo

Primi freschissimi

Pasta, riso e sformati
per allietare il palato
nei giorni più caldi

Mango per dessert

Dolce e succoso,
regala torte, sorbetti,
granite e macedonie

FLAN DI RICOTTA
E BASILICO
AI POMODORI

pag. 12



Scegliere Grana Padano significa abbracciare i valori italiani.

I luoghi dove nasce, la maestria dei casari, le tradizioni, l'allegria a tavola,
l'amore per la cultura, il benessere e la passione.
È il gusto italiano che ha fatto innamorare il mondo.
Un'emozione da condividere.



Un'emozione italiana.

IL FORMAGGIO DOP PIÙ CONSUMATO AL MONDO.



OLYMPIC AND PARALYMPIC
SPONSOR OF MILANO CORTINA 2026

Da sinistra a destra:
spiedini di pollo
al lemongrass e
coriandolo, dal servizio
“Sulla griglia” (pagina
18); uno scatto tratto
dal servizio “Camper
Lunch” (pagina 46);
pesche ripiene
con ricotta e croccante,
dal servizio “Pesche
come una volta”
(pagina 106).



Sommario

agosto

7 Editoriale

Convivi d'agosto

Il 15 del mese è festa grande.
Festa che nasce lontana nel tempo.
Festa dello stare insieme

8 Bontà di stagione **Profumi dall'orto**

Dalle torte salate ai frittini,
mille sfizi aromatici e policromi
da mangiare con gli occhi

18 Passioni

Sulla griglia

Non solo carne, ma anche
pannocchie, patate, calzoni...
Con tanti dressing golosi

32 Ricetta gourmet **Bomba gelato**

Una goduriosa cupola stratificata
(con anche panna e croccanti
granelle) che porta dritto in Sicilia

36 Luoghi eccellenti **Alvernia**

Siamo in Francia, tra vulcani spenti
ricoperti di verde, borghi d'incanto
e una tavola indimenticabile

43 Storie di cucina **Cibi, vino e sughero in Alta Maremma**

Le meraviglie della Val Cornia. Poco
frequentata, disvela produzioni,
vestigia e panorami da non crederci

46 Living **Camper lunch**

Un weekend in minivan lontano
dalla civiltà. Si cucina all'aperto,
ci si diverte, ci si lascia andare

58 Semplici piaceri

Primi freddi, sapore d'estate

Da preparare in anticipo, sono
poi una rigenerante ricompensa.
Con pasta riso, pane e tanti ortaggi

68 Tema del mese

A Palermo per mercati

Vucciria, Ballarò e il Capo: uno
sgargiante mondo di bancarelle,
voci e angoli per mangiare

82 Scelti da Sale&Pepe

In viaggio con le spezie

Francesca Giorgetti le importa
(anche le più rare) e le vende
sul suo sito. Ricco di sorprese

88 La dolce vita

Mango per dessert

Piccoli capolavori di pasticceria
con un frutto amatissimo e che
tanto esotico non è più...

100 Mete gourmand

Franciacorta e Lago d'Iseo

Nella patria delle bollicine alla
scoperta di vigneti, storia e sapori
autentici. Anche in bicicletta

106 Tappe del gusto

Pesche come una volta

Non hanno più il sapore di un
tempo. Quante volte l'abbiamo
detto? E invece sì. Ecco dove

112 Enoteca

Pigato

Capace di mille sfumature, vanto
del Ponente Ligure, è un bianco
prezioso per palati esigenti

118 Ispirazioni

Cartocci di mare

Si chiude tutto nella carta (pesci,
molluschi, crostacei), si inforna
e si tira fuori la magia

124 Tecniche

Ravioli di pesce

Due bontà da Liguria e Calabria.
Entrambe hanno nel ripieno
anche le verdure a foglia

RUBRICHE

35 Mondo digital **Social food**

Suggerimenti dai nostri smartphone

99 A proposito di vini **I magnifici 7**

Varietà, abbinamenti, cultura

102 Utile e dilettevole **Insalatiere**

Storie e oggetti di cucina

111 In cerca di nuovo **Mode e manie**

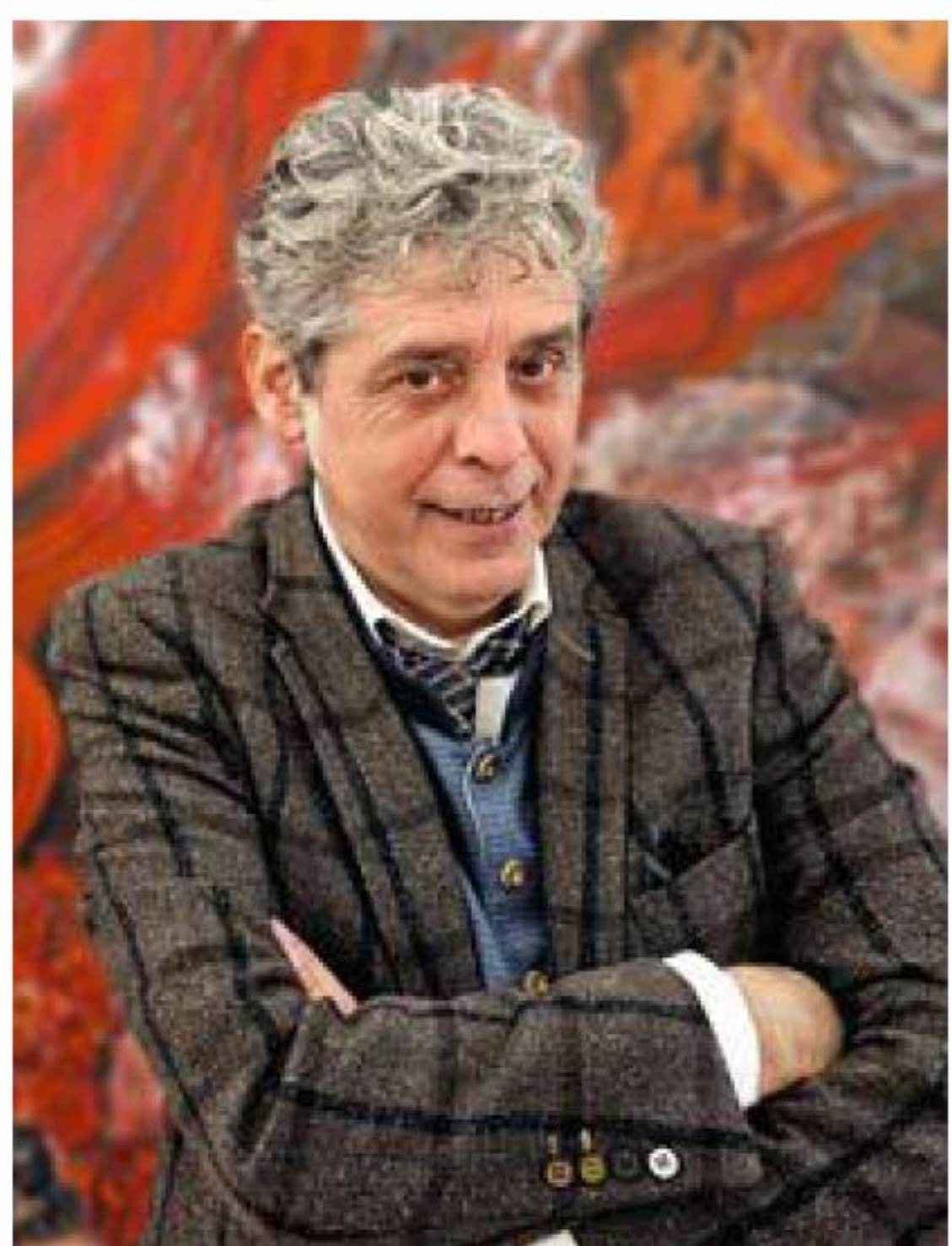
Decor, design e dintorni

122 Pianeta extravergine **Con le verdure del sole**

Da provare e valorizzare

128 Made in Italy **Cipolla bianca di Comiso** Conoscere e gustare le eccellenze





HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO

indice delle ricette

AGOSTO 2025

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Flan di ricotta e basilico ai pomodori	12
Pancake di fagiolini e fiori di zucca	16
Patate farcite al cartoccio	54
Pita con caprese, rucola e avocado	54
Polpo alla catalana	115
Pounti	40
Spiedini di gamberi	54
Twist di pane al farro con peperoni	123

Primi e piatti unici

Calzoni piccanti con 'nduja e formaggio	22
Caserecce con pomodori freschi e secchi	63
Conchiglie, latte di cocco e curry	121
Condiglione con gallette e bottarga di tonno	114
Fusilli bucati al pesto di pomodori secchi e zafferano	54
Gazpacho verde con tempura di foglie di basilico e perilla	16
Insalata di riso con mazzancolle, frutta e verdura	60
Insalata "kebab" di pollo	103
Linguine al merluzzo con bacon e ortaggi	121
Mandilli de saea (lasagnette al pesto)	113
Millefoglie di lasagna e crema di tenerumi	75
Panzanella di frisa con il polpo	64
Pennette alla parmigiana	64
Peperoni alla cardinale	64
Ravioli di pesce e stocco	126
Spaghetti ai gamberi con zucchini in fiore	119
Spaghettoni fritti con ricotta di bufala	73
Zembi d'arzilla	125

Secondi

Caponata di baccalà	78
Cinghiale in umido alla suveretana	44
Costine d'agnello con salsa di menta agrodolce	31
Hamburger con chutney al whisky	31

Occhiate con i pomodorini	119
Petit salé aux lentilles vertes du Puy	40
Pollo con salsa texana	22
Polpette speziate di lenticchie	56
Polpo alla pizzaiola	78
Spiedini di pollo al lemongrass e coriandolo	22
T-Bone al pepe verde con salsa barbecue affumicata	30
Tortino di sarde a beccafico	77
Tortino di spatola su salsa agli agrumi	78
Tranci di spada con chips di patate e datterini	120
Truffade	40

Contorni, verdure, salse e confetture

Cipollata al prosciutto crudo	129
Fiori di zucca ripieni, impanati e fritti	12
Insalata di patate con dressing alla senape	30
Insalata estiva con quenelle di ricotta di pecora e peperoncino Urfa biber	85
Melanzane farcite con crema di peperone	10
Pannocchie con tris di burri	30
Pomodori e acciughe	50

Dessert e bevande

Angel cake al mango e cocco	98
Bomba gelato	34
Budino di pesche e cioccolato	110
Crostata di pesche al Vin Santo	110
Crostata tutti frutti con crema al lime	56
Insalata di mango e fichi	90
Long drink al pompelmo rosa	54
Pesche ripiene con ricotta croccante	110
Pudding di riso con mango e sciroppo al lemongrass	98
Sorbetto di mango e pesca	97
Spicchi di mango caramellati	93
Sunset granita al mango	94
Tarte di albicocche e feta con crème fraîche al miele	86
Tè freddo con pesche e menta	56
Torta rovesciata al mango	98
Yogurt alla panna con purea di mango e crumble	98
Yogurt con composta di frutta e biscotti	52

FRANCESCA GIORGETTI
APPASSIONATA ESPERTA DI SPEZIE ED ERBE, FRANCESCA GIORGETTI DA ANNI È IL RIFERIMENTO PER CHEF E APPASSIONATI DI CUCINA. NEL SUO LABORATORIO DI MILANO MISCELA E CONFEZIONA PRODOTTI D'ECCELLENZA. CI SPIEGA COME DARE UN TOCCO MAGISTRALE AI PIATTI A PAG. 82.

FERDINANDO CALACIURA
GIORNALISTA PALERMITANO, CI RACCONTA L'ANIMA POPOLARE E CULTURALE DELLA SUA CITTÀ IN UN VIAGGIO GOLOSO TRA I MERCATI DEL CAPO, BALLARÒ E VUCCIRIA, TRA PRODOTTI GENUINI (DALLE SARDE AI TENERUMI), ESPOSTI SUI BANCHI E PREPARATI AD ARTE NEI RISTORANTI (A PAG. 68).

FELICE SCOCCIMARRO
FOTOGRAFO E PREZIOSO COLLABORATORE DI SALE&PEPE, È NATO IN PUGLIA DOVE I RITUALI LEGATI AL CIBO HANNO RIEMPITO LA SUA INFANZIA ALIMENTANDO L'ISPIRAZIONE CHE TRASFERISCE NEI SUOI GOLOSI REPORTAGE. IN QUESTO NUMERO CI PORTA IN ALVERNIA (PAG. 36) E A TAVOLA CON IL MANICARETTI DA ABBINARE AL PIGATO (PAG. 112).

PIÙ CHE UN BREAK UN VERO STAC!



PISTACCHI
AMERICANI

La scelta ideale per un momento di benessere tuo o da vivere con le persone che ami.

Uno snack ricco di proteine complete, fibre e antiossidanti, per mantenerti in forma e dare anche una forma nuova alla tua socialità. In modo sano, nutriente e divertente, in ogni momento della giornata.

 **AMERICAN**
PISTACHIO GROWERS

americanpistachios.it

Recla

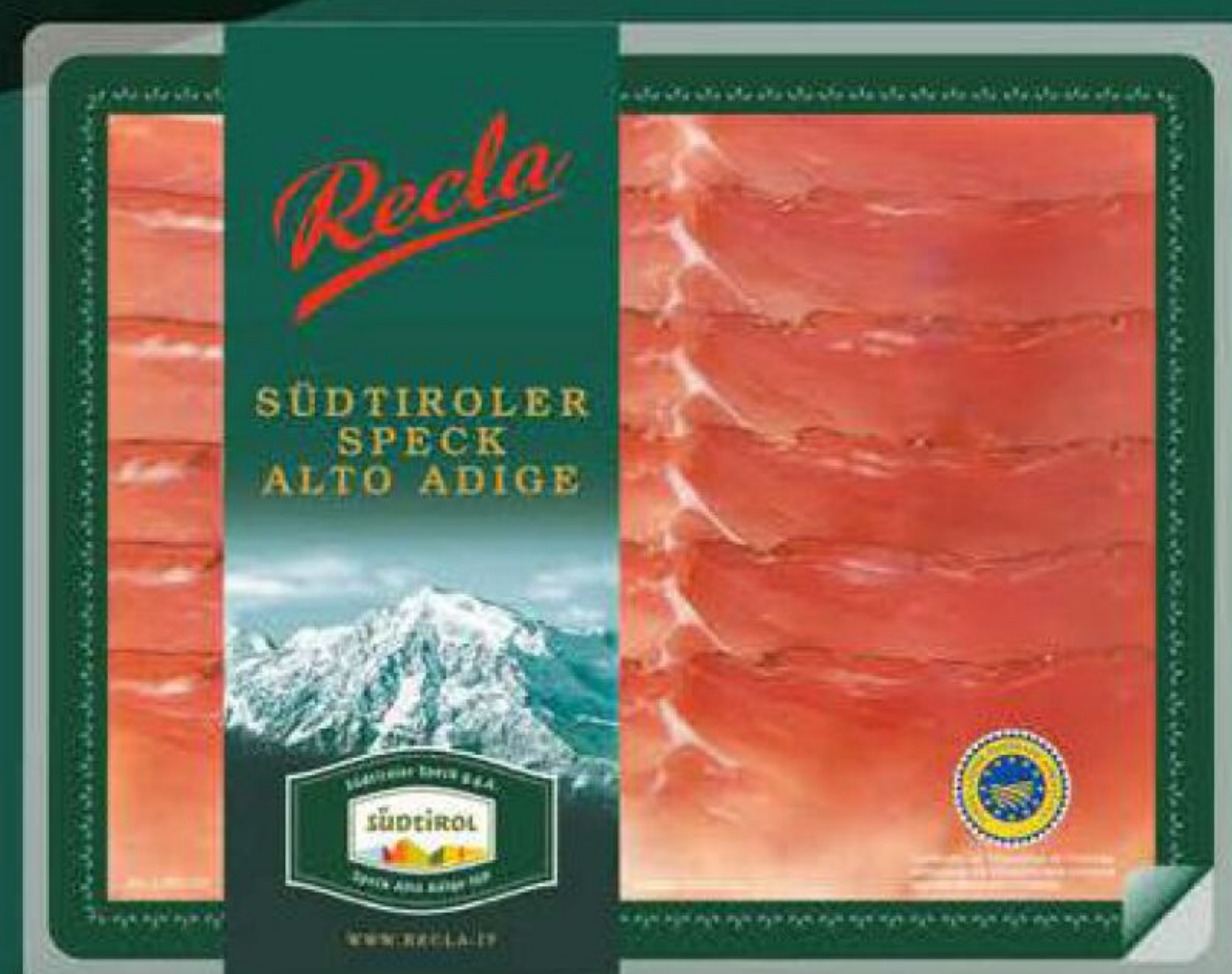
GUSTO IN FAMIGLIA



Qualità e tradizione dall'Alto Adige

Da tre generazioni produciamo lo speck secondo la tradizione. Selezioniamo con cura la carne, lavorata dai nostri mastri macellai e speziata secondo la ricetta di famiglia.

Una delicata affumicatura con legno di faggio e una lenta stagionatura all'aria pura, fresca e asciutta della Val Venosta conferisce al **Recla Speck Alto Adige IGP** un gusto inconfondibile.





editoriale

CONVIVI D'AGOSTO

TRA STORIA E RITI COLLETTIVI
SI RINNOVA IL PIACERE DI FESTEGGIARE
CON TANTO CIBO E MOLTI AFFETTI

Livia Fagetti *direttrice*

a

doro le tavole XXL, quelle con tanti piatti e tanti amici. Se capita che sia io a ospitare, mi piace colmarle di cibo fino - e ben oltre - alle potenzialità dei miei commensali. Cucino senza misura, offrendo la sponda alle immancabili battute, perché, ancora una volta, ho esagerato. È bello anche essere invitata: lasciarsi accogliere e assaporare un nuovo convivio, tra volti noti e gusti diversi.

Se c'è un mese in cui queste riunioni goderecce e spensierate sanno sedurmi, è proprio agosto, quando basta un terrazzo, uno spiazzo o un po' di prato per assemblare tavoli e tavolini di diverse misure, mescolare piatti e bicchieri e ritrovarsi assiepati, gomito gomito, su panche e sgabelli improvvisati. A far festa tutti assieme, complice un cielo sereno e tanto buon cibo. Mi piace pensare che in quei giorni di riposo collettivo si rinnova un uso che ha ben duemila anni di storia. Perché il Ferragosto è figlio - o pronipote - delle *Feriae Augusti*, istituite dall'Imperatore romano Ottaviano Augusto per festeggiare la fine del raccolto e concedere un meritato riposo prima della vendemmia. Erano giorni sacri, in cui non era lecito svolgere alcuna attività pubblica: si organizzavano banchetti, corse di cavalli e celebrazioni. Tra le più attese i *Vinalia Rustica*, il 19 agosto: la festa dell'uva, quando si beveva il vino vecchio e si inaugurava la nuova vendemmia. E gli *Opiconsiva*, il 25, dedicati alla dea Opi, protettrice di colture, mietitura e conservazione del grano. Come per tante feste pagane anche il Ferragosto si è intrecciato con la cultura cristiana, che ha fatto coincidere l'Assunzione di Maria con il 15 del mese. Ma se quella di mezza estate è la festa che conosciamo, lo dobbiamo alla politica del Ventennio, che ha promosso gite popolari di massa, inaugurando l'italianissima consuetudine del pranzo al sacco. Un'abitudine che sopravvive tuttora - tra spiagge, aree picnic e tovaglie stese all'ombra - ma che lascia sempre più spazio a pranzi o cene luculliane, sospese tra riti familiari e nuove, creative interpretazioni. C'è chi cucina il pollo con i peperoni alla romana, chi il piccione arrosto toscano e chi in Sicilia non rinuncia al gelo di *mellone*. E poi c'è chi sceglie un'insalata di farro o uno spezzatino di tofu. Vale tutto. Perché, ispirandoci alla cultura della Roma imperiale, è ora di mettere in cascina energie: fisiche, psicologiche e affettive. E prepararci alla nostra "vendemmia".

SE MI VOLETE RACCONTARE I VOSTRI PRANZI D'AGOSTO, SCRIVETEMI VIA MAIL
(LIVIA.FAGETTI@MENSEDIZIONI.IT) O SU INSTAGRAM (@LIVIAFAGETTI)



MELANZANE E PEPERONI,
POMODORI DI VARI
COLORI E NEONATE
ZUCCHINE (CON I LORO
FIORI), FAGIOLINI E
CETRIOLI: I MAGNIFICI
DONI VEGETALI
DELL'ESTATE ISPIRANO
TANTE RICETTE ORIGINALI,
GIOIOSE E SAPORITISIME

a cura di Daniela Falsitta,
ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania
Giorgi, styling di Serenella Parri

PROFUMI DALL'ORTO

FLAN DI RICOTTA E BASILICO
AI POMODORI

pag. 12



Canovaccio gaufre
Once Milano
e valigetta-tavolo
vintage di Rebelot
Laboratorio
Artigianale Milano.
A sinistra: grembiule
Once Milano;
setaccio vintage di
Rebelot Laboratorio
Artigianale
Milano. Indirizzi
a pagina 130

Cassetta in legno vintage Raw Milano. Nella foto a destra: valigetta-tavolo vintage e ciotolina in ceramica puntinata di Rebelot Laboratorio Artigianale Milano; vassoi Guscio di Society. Indirizzi a pagina 130

MELANZANE FARCITE CON CREMA DI PEPERONE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

6 melanzane lunghe – 1 peperone rosso – 100 g di feta – 100 g di yogurt greco – 2 cucchiai di panna fresca – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di menta – 1 cucchiaino di senape dolce – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Arrostiti il peperone sulla fiamma, fatelo raffreddare in un sacchetto di carta, spellatelo,

privatelo di semi e picciolo e tagliatelo a pezzi; frullatelo con la senape, 2 cucchiai d'olio e sale. **2** Tagliate a metà le melanzane, incidete la polpa a losanghe, salate e oliate la superficie. Mettetele in una teglia e cuocetele a 180° in forno ventilato per 20 minuti o finché la polpa sarà tenera. Svuotate le mezze melanzane, tritate la polpa e passatela in padella con lo spicchio d'aglio tritato e due cucchiai d'olio. Profumate con la menta tritata. **3** Frullate la feta con yogurt e panna e nappate le melanzane. Passatele sotto il grill per 5 minuti e servitele con la crema di peperone, pepe e, se vi piace, briciole di pane tostato.

MELANZANE FARCITE
CON CREMA DI PEPERONE





FLAN DI RICOTTA E BASILICO AI POMODORI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

500 g di ricotta – **2 dl di panna fresca**
– **1 mazzetto di basilico** – **5 uova**
– **2 cucchiaini di farina** – **2 cucchiaini di grana padano Dop grattugiato** – **400 g di pomodori misti** – **2 cestini di lamponi**
– **1 cipollotto di Tropea** – **aceto di mele**
– **zucchero di canna** – **burro** – **sale** – **pepe**

1 Mondate e lavate il basilico, tenete da parte le foglioline più tenere e mettete il resto nel mixer con la ricotta, il grana grattugiato e la farina. Frullate a crema, unite le uova, frullate a bassa velocità per incorporarle e quindi unite la panna, un pizzico di sale e pepe.

2 Imburrate una tortiera di 18-20 cm di diametro, rivestitela di carta forno e imburrate nuovamente.

Versate la crema preparata e cuocete nel forno già caldo a 180° in modalità statica per 45 minuti. Nel frattempo cuocete un cestino e mezzo di lamponi per 5 minuti con un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini d'acqua e 2 di aceto. Spegnete, passateli al setaccio e frullateli con un pomodorino e 2 fettine del cipollotto. Salate la salsa e, se vi piace, aggiungete qualche goccia di aceto.

3 Quando il flan sarà pronto, lasciatelo intiepidire, sformatelo e fate raffreddare completamente. Tagliate a fette i diversi tipi di pomodori, salateli e fateli scolare. Prima di servire, nappate il flan con la salsa di lamponi, copritelo con le fette dei pomodori, guarnite con i lamponi rimasti tagliati a metà e il basilico tenuto da parte.

FIORI DI ZUCCHINA RIPIENI, IMPANATI E FRITTI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

16 zucchinette con il fiore – **250 g di ricotta di pecora** – **50 g di grana padano Dop grattugiato** – **1 mazzetto misto di menta e basilico** – **2 uova + 1 tuorlo**
– **farina** – **1 sacchetto di panko** – **4 cucchiaini di miele millefiori** – **1 cucchiaino di aceto di mele** – **peperoncino in polvere**
– **olio extravergine di oliva** – **sale** – **pepe**

1 Lavate basilico e menta, asciugateli e tritateli. Lavorate la ricotta con una spatola incorporando il tuorlo, il grana, una macinata di pepe, una presa di sale e una bella manciata di menta e basilico tritati. Mettete il ripieno in una tasca da pasticciere.

2 Aprite delicatamente i fiori (senza separarli dalle zucchinette) ed eliminate gli stimmi. Riempiteli con la crema e richiudeteli attorcigliando le punte.

3 Sbattete le uova intere con la forchetta e salatele. Passate i fiori ripieni nella farina, quindi nelle uova sbattute e, infine, nel panko. Scaldate un'ampia padella e versatevi 4-5 cucchiaini d'olio, friggetevi

le zucchinette con il fiore per 3-4 minuti, rigirandole delicatamente durante la cottura finché saranno ben dorate. Scolatele su carta da cucina.

4 Mescolate il miele con l'aceto di mele, insaporitelo con peperoncino in polvere e pepe. Colate un filo di questo mix sopra i fiori prima di mangiarli.

A destra: valigetta-tavolo vintage, supporto decorativo in resina e tagliere in terracotta di Rebelot Laboratorio Artigianale Milano; piatto piano Buto di Society. Indirizzi a pagina 130

FIORI DI ZUCCHINA RIPIENI,
IMPANATI E FRITTI





Setaccio vintage
Rebelot Laboratorio
Artigianale Milano
e cassetta in legno
Raw Milano. Nella
pagina a destra:
piatti Onda da
frutta Society;
ciotolina in
ceramica Rebelot
Laboratorio
Artigianale Milano;
canovaccio Once
Milano. Indirizzi
a pagina 130

CRESCIUTE IN CASA

Estate, tempo di soddisfazioni per chi ha l'orto. Oltre alle verdure più grandi e carnose, questa è anche la stagione giusta per coltivare erbe odorose, da utilizzare fresche. Chi non ha un fazzoletto di terra, può farlo su un balcone o un terrazzo, possibilmente esposti al sole. Un vaso grande o un'apposita cassetta sono perfetti: se riempiti di terriccio fertilizzato consentono di ottenere basilico, rosmarino, origano o prezzemolo a volontà.

PANCAKE DI FAGIOLINI
E FIORI DI ZUCCA

pag. 16

PANCAKE DI FAGIOLINI E FIORI DI ZUCCA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
150 CAL/PORZIONE

200 g di fagiolini sottili – 1 mazzo di fiori di zucca – 80 g di kimchi (preparazione a base di verdure fermentate coreane, in alternativa un cucchiaino di peperoncino) – 2 cipollotti fini – 1 piccolo mazzetto di erba cipollina – qualche stelo di prezzemolo – qualche stelo di aneto – 60 g di farina – olio extravergine d'oliva – sale

1 Spuntate i fagiolini, tagliate a metà quelli più grossi e cuoceteli in acqua bollente salata per 6-8 minuti. Scolateli e lasciateli raffreddare. Mondate i fiori di zucca, eliminando calice e picciolo e tritate grossolanamente il kimchi. Affettate i cipollotti e tagliate a pezzetti la metà dell'erba cipollina.

2 Mescolate la farina con 1 dl d'acqua, salate, aggiungete i fagiolini, i fiori, il kimchi, i cipollotti e l'erba cipollina preparata. Scaldate una piccola padella antiaderente (18 cm di diametro circa) con un cucchiaino d'olio, unite la metà del composto, distribuitelo in uno strato sottile con il dorso del cucchiaino e fate cuocere per 3 minuti a fuoco medio, finché il fondo risulterà dorato e croccante. Rigiratelo come una frittata aggiungendo ancora mezzo cucchiaino d'olio lungo i bordi e fate cuocere per altri 3 minuti. Preparate nello stesso modo un secondo pancake.

3 Tritate grossolanamente l'erba cipollina rimasta, l'aneto e il prezzemolo, condite le erbe con un pizzico di sale e qualche goccia d'olio. Tagliate i pancake in quattro parti e servitene due per persona guarnendole generosamente con le erbe tritate.

GAZPACHO VERDE CON TEMPURA DI FOGLIE DI BASILICO E PERILLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
180 CAL/PORZIONE

2 cetrioli barattieri (varietà pugliese dolce e tondeggianti) – 2 cetrioli comuni – 4 pomodori verdi – 2 cipollotti – 8 peperoncini verdi dolci – 1 fetta di pane in cassetta – aceto di Xères (specialità spagnola acquistabile online) – tabasco – olio extravergine d'oliva – sale
per la tempura 20-25 foglie di basilico grandi – una dozzina di foglie di perilla (erba asiatica) – 50 g di amido di mais – 2 cucchiai di farina di riso – 50 g di farina “00” – un pizzico di lievito per pizze e torte salate – 1-1,2 dl di acqua frizzante ben fredda – olio di semi per friggere

1 Lavate tutte le verdure, sbucciate i barattieri e togliete solo parzialmente la buccia dei cetrioli comuni, eliminate semi e picciolo dei peperoncini. Bagnate la fetta di pane con 2-3 cucchiai di aceto di Xères e tagliate a pezzi tutte le verdure. Mettetele nel frullatore con il pane e qualche cubetto di ghiaccio, quindi frullate a crema. Aggiungete un cucchiaino d'olio, un pizzico di sale, un cucchiaino di tabasco e mettete il gazpacho in frigorifero.

2 Scaldate abbondante olio per friggere in un wok (dev'essere profondo 3-4 cm), mescolate la farina “00” con la farina di riso e l'amido di mais e unite il lievito, quindi stemperate il mix di polveri con l'acqua frizzante. Immergete le foglie di basilico e di perilla, una alla volta, nella pastella e tuffatele nell'olio bollente. Servite subito la tempura di foglie insieme alle ciotole di gazpacho. Se vi piace, decorate con semi di pomodoro.

A destra: ciotola Onda di Society; tagliere in terracotta, supporto decorativo in resina e valigetta-tavolo vintage di Rebelot Laboratorio Artigianale Milano; canovaccio Once Milano. Indirizzi a pagina 130



GAZPACHO VERDE
CON TEMPURA DI FOGLIE
DI BASILICO E PERILLA



PANNOCCHIE
CON TRIS DI BURRI

pag. 30

sulla. griglia

FIORENTINE, POLLO E AGNELLO,
MA ANCHE PANNOCCHIE, HAMBURGER
E SFIZIOSE PATATE, NEL BBQ SI CARICANO
DI GUSTO ESTREMO E SCOPRONO IL PIACERE
DI CONDIMENTI STUDIATI AD HOC
PER QUESTA APPASSIONANTE COTTURA

a cura di Daniela Falsitta, testo di Daniele Cernilli,
servizio di Chris Court/ Taverne Agency/ Living Inside



CALZONI PICCANTI CON 'NDUJA
E FORMAGGIO

pag. 22



SPIEDINI DI POLLO
AL LEMONGRASS
E CORIANDOLO

pag. 22

PASSIONI SULLA GRIGLIA

CALZONI PICCANTI CON 'NDUJA E FORMAGGIO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
960 CAL/PORZIONE

per l'impasto 600 g di farina "00" + quella per il piano di lavoro – 80 ml di olio extravergine d'oliva + quello per oliare ciotola e griglia – 95 g di yogurt greco – sale
per farcire 180 g di 'nduja – 120 g di pecorino grattugiato – 300 g di stracchino – 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva – 1 limone non trattato – pepe

- 1 Nell'impastatrice riunite la farina, l'olio, lo yogurt, 250 ml d'acqua e un pizzico di sale. Lavorate con il gancio per circa 3-4 minuti fino a ottenere un mix liscio. Infarinate leggermente il piano di lavoro, rovesciatevi sopra l'impasto e lavoratelo ancora a mano per circa 2-3 minuti.
- 2 Ungete leggermente una ciotola capiente, trasferitevi l'impasto e copritelo con la pellicola. Lasciate lievitare in un luogo caldo per 30 minuti.
- 3 Oliate leggermente una griglia e mettetela sul fuoco, oppure accendete il barbecue. Dividete l'impasto in 6 pezzi. Infarinate di nuovo il piano di lavoro e stendete i pezzi di impasto in ovali di 20x30 cm. Rivolgete i lati corti verso di voi e spalmate la metà inferiore con la 'nduja, lasciando libero un bordo di 2 cm. Completate con il pecorino e pezzetti di stracchino e ripiegate la metà pulita della pasta su quella farcita.
- 4 Premete i bordi per sigillare i calzoni e spennellateli con l'olio, poi disponeteli sulla griglia o sul barbecue e cuoceteli per 2-3 minuti o finché saranno abbrustoliti. Girateli e cuoceteli anche dall'altro lato per 1-2 minuti. Pepate i calzoni e tagliateli a triangoli; serviteli subito con il limone tagliato a spicchi.

SPIEDINI DI POLLO AL LEMONGRASS E CORIANDOLO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

1,2 kg di cosce di pollo disossate – 1 gambo di lemongrass – 1 limone non trattato – 1 peperoncino fresco – 2 cucchiai di zenzero grattugiato – 3 manciate di foglie di coriandolo – 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva – 50 g di zucchero di canna – 1 acciuga sotto sale dissalata – 1 cucchiaino di succo di lime – sale – pepe

- 1 Ricavate la parte bianca del lemongrass e frullatela in un mixer con la scorza di mezzo limone, il peperoncino, le foglie di coriandolo e lo zenzero fino a ottenere un composto fine.
- 2 Mettete le cosce di pollo in una ciotola capiente, conditele con l'olio, sale, pepe e metà del composto preparato. Mescolate fino a quando il pollo sarà ricoperto su tutti i lati e lasciate marinare in frigo per 30 minuti.
- 3 Nel frattempo, riunite in un pentolino lo zucchero, l'acciuga, 150 ml d'acqua e il succo di lime. Mettete sul fuoco e portate a ebollizione; cuocete per 2-3 minuti o fino a quando il liquido si sarà un po' ridotto. Spegnete e unite la marinata rimasta.
- 4 Scaldate una griglia e mettetela sul fuoco, oppure accendete il barbecue. Infilzate le cosce di pollo orizzontalmente su spiedini di metallo utilizzando 3 spiedini ogni due cosce. Disponete gli spiedini sulla griglia o sul barbecue e lasciate cuocere 5-6 minuti per lato, finché saranno ben dorati. Verificate la cottura infilzando la parte più spessa delle cosce di pollo con una forchetta o uno spiedino: il succo dovrebbe risultare limpido, senza tracce di sangue. Tagliate il pollo in modo da ottenere tanti singoli spiedini e serviteli con la salsa preparata in una ciotolina.

POLLO CON SALSA TEXANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

1 pollo da 1,8 kg aperto a libro e ben schiacciato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per la salsa texana 2 spicchi d'aglio – 60 ml di sciroppo d'acero o miele – 2 cucchiaini di paprica affumicata – 2 cucchiai di salsa Worcestershire – 560 g di passata di pomodoro – 2 cucchiai di aceto di mele – 1 cucchiaino di senape di Digione – 1/2 cucchiaino di pepe di Cayenna

- 1 Fate la salsa texana affumicata. In un pentolino riunite gli spicchi d'aglio schiacciati, lo sciroppo d'acero, la paprica, la salsa Worcestershire, la passata di pomodoro, l'aceto, la senape e il pepe. Scaldate a fuoco medio fino a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 10 minuti, finché la salsa si sarà addensata. Eliminate gli spicchi d'aglio e tenete da parte.
- 2 Scaldate una griglia a fuoco vivo oppure accendete il barbecue. Spennellate con l'olio il pollo e cospargetelo di sale e pepe. Cuocete il pollo con la pelle rivolta verso il basso sul barbecue o sulla griglia abbassando la fiamma; fatelo cuocere per 12 minuti.
- 3 Trasferite il pollo con la pelle rivolta verso il basso in una teglia unta con poco olio e spennellatelo con 125 ml di salsa texana affumicata. Coprite la teglia con un foglio di alluminio e infornate per 10-15 minuti a 200° o finché sarà perfettamente cotto (controllate sempre la cottura infilzando la parte più spessa del pollo con una forchetta o uno spiedino: il succo che fuoriesce deve essere trasparente).
- 4 Rimuovete il foglio di alluminio e girate il pollo con la pelle rivolta verso l'alto. Cuocete per altri 3-4 minuti o finché la pelle sarà ben abbrustolita e caramellata. Servite con la salsa texana rimasta.

POLLO CON SALSA
TEXANA





INSALATA DI PATATE
CON DRESSING ALLA SENAPE

pag. 30

T-BONE AL PEPE VERDE
CON SALSA BARBECUE
AFFUMICATA

pag. 30



HAMBURGER CON CHUTNEY
AL WHISKY

pag. 31

COSTINE DI AGNELLO
CON SALSA DI MENTA
AGRODOLCE

pag. 31



DA STAPPARE INTORNO ALLE BRACI

Grigliate, barbecue, asado, churrasco, e chi più ne ha, più ne metta. Le grigliate estive, all'aperto, con il "maestro" o la "maestra" di griglia a esibirsi per gli ospiti, esistono in gran parte del mondo: da noi, negli Stati Uniti, in Romania, ovviamente in Brasile e in Argentina, dove si ritengono inarrivabili. Sono di carne, in gran parte, ma non solo, e questo pone degli interrogativi su come abbinare alcune ricette con il vino, che è sicuramente un altro dei protagonisti della scena. Un consiglio generale: le grigliate si fanno all'aperto e in genere in periodi caldi. Perciò servite sempre i vini un po' più freddi del normale, perché fra il calore della griglia e la temperatura esterna potrebbero scaldarsi troppo e velocemente. Meglio tenerli fino all'ultimo in un frigo portatile, ad esempio, il che vale anche per i rossi, anzi soprattutto per loro! E allora andiamo a incominciare. Otto sono le ricette proposte in questo servizio: la prima non è di carne, sono le pannocchie griglia con tris di burri. Uno piccante, al peperoncino, uno profumato, al pesto, uno quasi aromatico, alle alghe nori. A prevalere è una tendenza dolce, data da mais e burro insieme, quindi suggeriamo vini bianchi, con buon corpo e soprattutto una buona acidità a supporto che serve a bilanciare il

tutto. Sarà perfetto un Castelli di Jesi Verdicchio Riserva, ad esempio, equilibrato ma anche corposo, tale da tamponare note grasse e in parte piccanti. Un salto nella tradizione gastronomica ispirata al Medio Oriente, ed eccoci davanti ai calzoni piccanti con 'nduja e formaggio, una ricetta golosa giocata tra consistenze croccanti, morbide e fondenti, con commistioni calabre (la 'nduja) e greche (lo yogurt). Amido, grassi, note piccanti sono tutti insieme. Potrebbe starci un rosato, sapido e morbido come un Riviera del Garda Classico della Valtènesi, con le uve coltivate sulle colline sudoccidentali che dominano la parte meridionale del Lago di Garda. Con gli spiedini di pollo al lemongrass e coriandolo, abbiamo una commistione orientaleggiante: per la presenza di note aromatiche precise e impattanti che caratterizza la ricetta, ci vuole un vino con una persistenza gustativa più lunga. Oltretutto il sapore è rinforzato anche dalla salsa barbecue affumicata, molto saporita. A servirci sarà un rosso giovane, non astringente, ma che non si faccia ipnotizzare dagli elementi presenti nel piatto. Come un Langhe Nebbiolo, teso e caldo al tempo stesso, ma con una durata sul palato tipica dei vini della sua tipologia. Siamo quindi alla quarta



ricetta: pollo con salsa texana, un classico del barbecue americano, “southern” oltretutto. Qui ci vuole un rosso con una certa struttura. Certo, il pollo è carne bianca, quindi non troppo tannino, perciò, restando nel classico, andrebbe scelto un Rosso di Montalcino, da sole uve Sangiovese, teso ma di ottimo corpo. L'insalata di patate con dressing alla senape, la quinta ricetta, è solo apparentemente semplice: ci sono senape e crème fraîche a complicare la situazione. E poi gli amidi che tendono al dolce. Ci piacerebbe abbinare un rosso avvolgente e corposo, proprio come un Montepulciano d'Abruzzo, non astringente ma ricco, tale da controbilanciare alla perfezione. Ricordiamoci che va servito più fresco del solito, però. La sesta ricetta prevede T-Bone al pepe verde con salsa barbecue affumicata. Qui ci vuole un rosso potente, ricco, anche leggermente tannico. La soluzione arriva dall'Alto Adige con un coloratissimo Lagrein Riserva, corposo e persistente. Ricetta numero sette: hamburger con chutney al Whisky. Sempre più difficile. Qui troviamo una tendenza dolce (carne e salse), rinforzata dalla grassosità (si dice proprio così in termini sommelieristici) del bacon. Altro rosso corposo, ma stavolta dal Lazio e con un'importante componente di Syrah, che lo rende speziato e adatto al nostro scopo. Ultima ricetta, l'ottava, sono le costine di agnello con salsa di menta: tutto è molto british perciò secondo noi richiede un abbinamento classico con un Cabernet Sauvignon. Non di Bordeaux però, di Alghero! Perché noi siamo italiani e un pizzico di Mediterraneo ce lo dobbiamo mettere. Per forza.

le nostre scelte



Castelli di Jesi Verdicchio Classico Riserva 2021 **Villa Bucci**

Da uve Verdicchio di vecchie vigne, staziona oltre un anno in botti di rovere di Slavonia. Ha colore dorato brillante e profumi complessi, con note di frutta tropicale, camomilla e anice. Sapore fresco, equilibrato e ottima persistenza. Va servito a 10°.

60 euro
www.villabucci.com



Riviera del Garda Classico Valtènesi RosaMara 2023 **Costaripa**

Da uve Gropello (50%), Marzemino (30%), Sangiovese (10%) e Barbera (10%), matura sei mesi in botte. Rosa con riflessi ramati, ha sapore sapido e setoso, profumo floreale e fruttato, con note di pesca, fragolina e zagara. Delizioso a 10°.

20 euro
www.costaripa.it



Langhe Nebbiolo 2022 **Produttori del Barbaresco**

Deriva da sole uve Nebbiolo e matura in grandi botti di rovere per almeno sei mesi. Il colore è granato chiaro e luminoso, i profumi ricordano la fragolina di bosco e le bacche di ribes. Al palato è agile, piacevole, con una buona componente di acidità. Perfetto se servito fresco di cantina.

20 euro
www.produttoriidelbarbaresco.com



Rosso di Montalcino La Caduta 2020 **Caparzo**

Da uve Sangiovese coltivate nell'omonimo vigneto, matura in parte in botti e in parte in vasche di acciaio. Ha colore rubino vivo e profumi di ciliegia, macchia mediterranea e accenni di spezie. Sapore caldo, vellutato, di buon corpo. È da servire a non più di 16°.

Euro 20
www.caparzo.com



Montepulciano d'Abruzzo Torrepasso 2020 **Nododivino**

Montepulciano che evolve un anno in barrique. Il colore è un rubino concentrato, molto tipico. Avvolgente all'olfatto, ha note di cassis, amarena, e vaniglia, sapore caldo e morbido con retrogusto balsamico. Da servire fra 16° e 18°.

30 euro
www.nododivino.it



Alto Adige Lagrein Riserva Taber 2023 **Kellerei Bozen**

Da uve Lagrein, trascorre un anno in botti e barrique. Di un rubino violaceo concentrato, al naso è intenso, con note di cassis, spezie dolci e accenni balsamici. Sapore possente e composto, caldo, corposo e dinamico, con finale lunghissimo.

48 euro
www.kellerei-bozen.com



Lazio Rosso Mater Matuta 2020 **Casale del Giglio**

Da uve Syrah per l'85% e Petit Verdot per il 15%, resta in barrique nuove per due anni. Colore rubino molto intenso e vivo, profumi che ricordano i piccoli frutti di bosco, accenni speziati e balsamici. Sapore deciso, ricco, di ottimo corpo, con tannini appena percepibili.

43 euro
www.casaledelgiglio.it



Alghero Cabernet Riserva Marchese di Villamarina 2020 **Sella & Mosca**

Da uve Cabernet Sauvignon, matura in barrique per 18 mesi e in vasche di cemento per 6. Rubino intenso molto tipico, al naso ricorda mirtillo e mirto scuro, china e resina. Sapore caldo, ricco, elegante, con tannini perfettamente fusi.

35 euro
www.sellaemosca.com

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore



PASSIONI SULLA GRIGLIA

PANNOCCHIE CON TRIS DI BURRI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

6 pannocchie di mais – **grana padano Dop grattugiato** – **pepe per il burro al peperoncino** **100 g di burro** – **2 cucchiaini di pasta di peperoncino** – **1 cucchiaino di concentrato di pomodoro** – **1 cucchiaino di scorza di limone non trattato grattugiata** – **sale per il burro al pesto** **100 g di burro** – **65 g di pesto già pronto per il burro alle alghe nori** **100 g di burro** – **1 foglio di alga nori tritato** – **75 g di maionese** – **1 cucchiaino di aceto di mele**

1 Scaldate una griglia oppure accendete il barbecue. Preparate intanto il burro al peperoncino: riunite il burro ammorbidito e tutti gli altri ingredienti nella ciotola del mixer e frullateli fino a ottenere un composto molto omogeneo. Fate il burro al pesto. Mettete il burro morbido in una ciotola, aggiungete il pesto e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Fate il burro alle alghe nori. Mettete il burro morbido e l'alga nori nel mixer e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete la maionese, l'aceto e frullate ancora.

2 Liberare le pannocchie dalle guaine e legate queste ultime con lo spago da cucina; disponetele sul barbecue o sulla

griglia e cuocetele per 15-18 minuti girandole su tutti i lati finché saranno ben dorate. Trasferitele su un piatto da portata grande. Spalmatene 2 con il burro al peperoncino; altre 2 con il burro al pesto e cospargetele di grana. Infine spalmate il burro alle alghe nori sulle ultime 2 e pepatele.

INSALATA DI PATATE CON DRESSING ALLA SENAPE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

1,5 kg di patate a pasta gialla – **2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva** – **200 g di crème fraîche (o panna acida o yogurt greco)** – **2 cucchiaini di senape rustica** – **una manciata di ciuffetti di aneto** – **sale** – **pepe**

1 Sbucciate le patate, mettetele in una pentola capiente e copritele con acqua fredda salata. Coprite la pentola e portate a ebollizione su fuoco vivo. Togliete il coperchio e fate cuocere le patate per 30-35 minuti o finché saranno piuttosto tenere. Scolatele. Scaldate il barbecue alla massima potenza o mettetelo sulla griglia sul fuoco vivo.

2 Tagliate le patate a metà nel senso della lunghezza. Conditele con olio, sale e pepe. Disponetele con la parte tagliata rivolta verso il basso sulla griglia

o sul barbecue e cuocetele per 8-10 minuti o fino a ottenere una bella doratura.

3 In una ciotola, riunite la crème fraîche, la senape, qualche cucchiaino di acqua, sale, pepe e mescolate fino a ottenere una consistenza morbida. Disponete le patate grigliate su un piatto da portata, conditele con il dressing preparato e guarnite con i ciuffetti di aneto.

T-BONE AL PEPE VERDE CON SALSA BARBECUE AFFUMICATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
780 CAL/PORZIONE

2 fiorentine da 800 g cadauna – **olio extravergine d'oliva** – **2 cucchiaini di sale marino in fiocchi** – **2 cucchiaini di pepe verde in grani per la salsa barbecue affumicata** **1 cipolla** – **4 spicchi d'aglio** – **olio extravergine d'oliva** – **2 foglie d'alloro** – **2 peperoncini secchi** – **2 cucchiaini di senape in polvere** – **2 cucchiaini di paprica affumicata** – **400 g di polpa di pomodoro a pezzettoni** – **90 g di zucchero di canna** – **80 ml di salsa Worcestershire** – **90 g di miele** – **1 cucchiaino di aceto di vino rosso** – **1 cucchiaino di sale in fiocchi**

1 Togliete le bistecche dal frigo affinché raggiungano la temperatura ambiente e intanto fate la salsa barbecue. Sbucciate e tritate finemente la cipolla,

IL BBQ: PIÙ FACILE MA SEMPRE SAPORITO

IN ORIGINE ERA UNA STRUTTURA FISSA CON UN FUOCO DI LEGNA CHE LENTAMENTE FORMAVA LE BRACI SU CUI CUCINARE: DONAVA AI CIBI UN OTTIMO AROMA, MA RICHIEDEVA TEMPO, GRANDE PERIZIA E UNA LUNGA PULIZIA FINALE. SENZA NULLA TOGLIERE AL SUO APPEAL, PER FORTUNA OGGI LE ALTERNATIVE PER UN BBQ PIÙ SEMPLICE NON MANCANO. LA PIÙ COMUNE È QUELLA DEL FORNO A CARBONELLA, CHE SI ACCENDE PIÙ VELOCEMENTE, CUOCE IN MODO UNIFORME E NON RISCHIA DI BRUCIARE I CIBI. PROVVISORIO DI RUOTE E COPERCHIO, SI SPOSTA ALL'OCCORRENZA E MANTIENE L'UMIDITÀ DEGLI ALIMENTI. ANCORA PIÙ PRATICO È IL BARBECUE A GAS CHE NON SPORCA, FA POCO FUMO, SI ACCENDE ALL'ISTANTE. NON MANCA LA VARIANTE ELETTRICA, COSÌ PULITA CHE SI PUÒ USARE ANCHE IN CASA. QUALUNQUE SIA LA SCELTA, ALCUNE REGOLE RESTANO. PRIMA DI TUTTO LA GRIGLIA DEVE ESSERE BEN PULITA UTILIZZANDO PAGLIETTE ABRASIVE; PRIMA DI POSARCI IL CIBO, MEGLIO SPENNELLARLA D'OLIO PER EVITARE CHE GLI ALIMENTI VI SI INCOLLINO. INOLTRE BISOGNA CUOCERE ALLA GIUSTA DISTANZA, MAI SU FIAMMA DIRETTA E, QUANDO SI USANO LEGNA O CARBONE, È NECESSARIO ATTENDERE CHE I TIZZONI SIANO COPERTI DA UN SOTTILE STRATO DI CENERE BIANCA. ALLA FINE SAREBBE UN PECCATO SPRECARE IL CALORE RESIDUO: SUL BARBECUE IN FASE DI SPEGNIMENTO, POTRETE METTERE ALCUNI TOMINI BEN FREDDI E LASCIARE CHE FONDANO AL CUORE DIVENTANDO GUSTOSISSIMI.

sbucciate e grattugiate gli spicchi d'aglio. In una casseruola scaldate 1 cucchiaio d'olio a fuoco alto. Aggiungete la cipolla, l'aglio, le foglie d'alloro e i peperoncini e soffriggete tutto per 4-5 minuti o finché la cipolla si sarà ammorbidita. Unite quindi la senape in polvere, la paprica e il sale e soffriggete ancora per 30 secondi. Infine la polpa di pomodoro, lo zucchero, la salsa Worcestershire, il miele e l'aceto e portate il composto a ebollizione. Abbassate la fiamma e cuocete a fuoco basso per 20-25 minuti, mescolando ogni tanto: la salsa dovrà addensarsi.

2 Scaldate una griglia oppure accendete il barbecue. Spennellate le bistecche con l'olio. Pestate i grani di pepe e il sale in un mortaio e cospargete le bistecche con il mix.

3 Disponete le bistecche sul barbecue o sulla griglia e cuocetele 5-6 minuti per lato per ottenere una cottura media-al sangue, o più a lungo se preferite bistecche più cotte. Avvolgetele in un foglio di alluminio e lasciatele riposare per 10 minuti. Tagliate le bistecche a fette e servitele con la salsa barbecue.

HAMBURGER CON CHUTNEY AL WHISKY

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
1160 CAL/PORZIONE

800 g di scamone – 8 fettine di bacon – 200 g di mozzarella – 4 bun per burger – 75 g di maionese – 25 g di rucola – 4 cetriolini sott'aceto – olio extravergine d'oliva – sale – pepe per il chutney al Whisky 200 g di bacon a fettine – 1 cipolla piccola – 2 spicchi d'aglio – 1/2 cucchiaino di peperoncino in fiocchi – 2 cucchiaini di senape – 60 ml di sciroppo d'acero – 1 cucchiaio di zucchero di canna (o miele) – 250 g di pomodorini – 2 cucchiaini di Whisky – 60 ml di aceto di mele – olio extravergine d'oliva

1 Preparate il chutney al whisky. Sbucciate e affettate finemente la cipolla, tritate il bacon, lavate i pomodorini e divideteli in 4 spicchi. Scaldate una padella capiente con un cucchiaio d'olio. Aggiungete bacon e cipolla preparati, gli spicchi d'aglio schiacciati e cuocete per 6-8 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a doratura. Unite il peperoncino, la senape, lo sciroppo d'acero, lo zucchero e i pomodorini. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 8-10 minuti, finché il composto si sarà addensato. Versate il Whisky, l'aceto e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Intanto tagliate la mozzarella in 8 fette e fatele sgocciolare.

2 Scaldate una griglia oppure accendete il barbecue. Tagliate a metà i panini, metteteli sulla griglia o sul barbecue con il lato tagliato verso il basso e fateli tostare per 1-2 minuti o fino a quando saranno leggermente dorati. Cuocete poi le fettine di bacon 2-3 minuti per lato, finché saranno croccanti. Tenetele in caldo.

3 Tritate grossolanamente lo scamone e trasferitelo in un robot da cucina con sale e pepe. Azionate l'apparecchio a impulsi fino a quando la carne sarà tritata finemente. Dividetela in 4 parti, formate altrettante polpette e premetele fino a raggiungere il diametro dei bun, quindi spennellatele con un filo di olio e cuocetele sulla griglia o sul barbecue 3 minuti per lato.

4 Coprite ogni burger con 2 fette di mozzarella e cuoceteli ancora per 2-3 minuti o finché il formaggio si sarà sciolto. Spalmate la maionese sulla base dei panini, suddividetevi la rucola, aggiungete i burger, il chutney al Whisky, i cetriolini tagliati a metà e il bacon croccante. Spolverizzate con il pepe e richiudete i panini.

COSTINE DI AGNELLO CON SALSA DI MENTA AGRODOLCE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
780 CAL/PORZIONE

2,5 kg di costine di agnello con la pelle – 2 cucchiaini di zucchero di canna – 60 ml di aceto di mele – 1 cucchiaino di peperoncino in fiocchi – 1 cucchiaio di cumino – 2 cucchiaini di coriandolo macinato – sale in fiocchi – pepe per la salsa di menta 60 g di zucchero di canna – 125 ml di aceto di mele – 1 spicchio d'aglio – una manciata di foglie di menta

1 In una ciotola, riunite il peperoncino, il cumino, il coriandolo, 2 cucchiaini di sale, 1/2 cucchiaino di pepe, lo zucchero, l'aceto e mescolate bene. Disponete le costine con la pelle rivolta verso l'alto in una teglia capiente. Spalmatele con il mix di spezie e coprite la teglia con un foglio di alluminio.

2 Scaldate una griglia oppure accendete il barbecue. Cuocetele le costine per circa 20 minuti o finché saranno ben cotte, girandole a metà cottura: al termine dovranno risultare scure e caramellate. Togliete dal forno e lasciate riposare.

3 Fate la salsa di menta. In un pentolino, mescolate lo zucchero, l'aceto e lo spicchio d'aglio schiacciato. Scaldate a fuoco vivo e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire la salsa per 2-3 minuti, finché si addenserà leggermente. Lavate le foglie di menta, asciugatele e tritatele finemente. Togliete la salsa dal fuoco, lasciatela raffreddare per 5 minuti e aggiungete le foglie di menta preparate. Tagliate le costine a fette, conditele con la salsa di menta e servite.



Bomba gelato

VERO MUST DELLA GELATERIA
PALERMITANA, È UN'ANTICA
DELIZIA FREDDA. COSÌ
COMPATTA, CHE SI GUSTA
CON LA FORCHETTA

testi e cura di Paola Mancuso,
in cucina Elena Tettamanzi, foto di Laura Spinelli,
bere giusto di Sandro Sangiorgi



Potrebbe sembrare una torta fredda, ma la bomba gelato è molto di più, una specialità tra le più tradizionali del capoluogo della Sicilia, culla dell'arte gelatiera. La bomba è infatti il più celebre dei cosiddetti "pezzi duri", raffinati precursori dei più popolari gelati da passeggio che poi sono subentrati. Duri lo erano a tutti gli effetti, tanto che, a dispetto del caldo estivo, resistevano a lungo senza sciogliersi, nonostante non fossero ancora state inventate le moderne tecnologie del freddo. Fino ai primi del Novecento, infatti, si poteva contare solo su ingegnose sorbettiere a pozzetto dove gli ingredienti venivano fatti refrigerare grazie a un mix di ghiaccio (o neve) e sale.

Tagliato in scenografici spicchi multicolore, il pezzo duro richiedeva l'utilizzo della forchetta o di un'apposita palettina per essere gustato. Scriveva infatti Enrico Giuseppe Grifoni nel suo *Trattato di gelateria* (1911), pietra miliare in materia: "Va gelato molto forte, perché deve risultare molto duro anche all'interno per fare figurare i tagli quali sezioni di una vera bomba". E ancora, raccomandava: "Deve essere molto solido per fare figura nel taglio, che deve riuscire di una bellezza sorprendente".

Fino agli anni Sessanta la bomba era considerata un piccolo lusso, riservata ai pranzi importanti o ai giorni di festa. Come l'attesissimo "Festino" dedicato a Santa Rosalia, patrona di Palermo, che si celebra a metà luglio, il momento clou dell'estate. La tradizione è ancora ben salda e nei giorni dedicati alla "Santuzza" le gelaterie storiche della città sono in gran fermento per soddisfare tutte le richieste.

Vale la pena approfittare dell'occasione, perché la bomba è una delizia squisitamente stagionale che si trova solo a partire da giugno fino alla fine dell'estate. Così come altri "pezzi duri", tra cui il tipico "giardinetto" (mattonella ai gusti fragola, limone e pistacchio, ad

evocare il tricolore nazionale), molto simile alla "bomba di Savoia" descritta dal Grifoni. Il quale descrive minuziosamente altre sei raffinate ricette di bomba, accomunate da un guscio di gelato in gusti differenti (ribes, fragola, cioccolato alla cannella, noisette e altro ancora) e un cuore di spumone. Oggi il ripieno più gettonato è fatto di crema Chantilly arricchita da canditi, pistacchi o cioccolato, a volte con pezzetti di pan di Spagna.



BERE GIUSTO

IL VINO FATICA COL GELATO, ANCHE NELLE VERSIONI FORTIFICATE, VEDI IL PORTO, O AROMATIZZATE COME IL BAROLO CHINATO. È IL DESTINO DI TUTTE LE BEVANDE FERMENTATE LA CUI ALCOLICITÀ RESTA SOTTO I 20-25 GRADI. LE MOTIVAZIONI SONO DUE E COLLEGATE FRA LORO. LA DENSITÀ DEL GELATO È "PROGETTATA" PERCHÉ A UNA DETERMINATA TEMPERATURA, DI SOLITO FRA I -12° E -15°, SI POSSA APPREZZARNE LA DOLCEZZA E LA STOFFA CREMOSA: PROVATE AD ASSAGGIARE UNA BASE PRIMA CHE VENGA IMMESSA NELLA MACCHINA, SARÀ DIFFICILE ANDARE OLTRE IL SECONDO CUCCHIAIO. DUNQUE, ABBIAMO UNA POTENTE E DOLCE CONSISTENZA E UN FREDDO CHE ANESTETIZZA GRAN PARTE DELLE PAPILLE. PER QUESTO, SI SCEGLIE DI NON BERE NULLA, OPPURE SI RICORRE A UN'ACQUAVITE O A UN LIQUORE. VISTE LE VARIANTI POSSIBILI, RISERVIAMO ALLA BOMBA UNA RIGOGLIOSA E AROMATICA GRAPPA DI ORTICHE E LIMONE PRODOTTA DALLA DISTILLERIA GIOVI, DA SERVIRE A 8-10°. GLI ASPETTI AMARICANTI DEL VEGETALE E LA FRESCHEZZA DELL'AGRUME SONO ABILI A RINTUZZARE LA PREDOMINANTE ZUCCHERINA DEL GELATO. QUALORA SI PREFERISCA UNA GRAPPA PIÙ TRADIZIONALE, SI PUÒ SCEGLIERE TRA QUELLE DI VARIETÀ AROMATICHE COME LO ZIBIBBO E IL GEWÜRZTRAMINER.

INTERVISTA



Da José, bombe "come una volta"

LA STORIA DELLA GELATERIA DA JOSÉ (FB PASTICCERIA DA JOSÉ) INIZIA NEL 1960, QUANDO PINO D'AMICO APRE LA PROPRIA ATTIVITÀ A ROMAGNOLO, BORGATA MARINARA DI PALERMO, ALL'EPOCA RINOMATA PER IL LUNGOMARE E GLI STABILIMENTI BALNEARI. ANCORA GIOVANISSIMO, PINO AVEVA GIÀ IMPARATO L'ARTE GELATIERA NELLA PRINCIPALE FABBRICA DELLA ZONA, LA ILARDO. COSÌ, NEL SUO LABORATORIO INIZIA A PRODURRE BOMBE GELATO IN VARI GUSTI, OLTRE A BUONISSIMI CANNOLI, TUTTORA FIORE ALL'OCCHIELLO DELLA PASTICCERIA. LA SAPIENZA ARTIGIANALE DI PINO È RIMASTA IN FAMIGLIA: IL TIMONE DELL'ATTIVITÀ È PASSATO AL FIGLIO PIETRO (A DESTRA NELLA FOTO), A SUA VOLTA OGGI AFFIANCATO DAI FIGLI GABRIELE E GIUSEPPE (AL CENTRO).

COME REALIZZATE LE VOSTRE BOMBE? CON CURA E IN MODO TRADIZIONALE. OGGI È FACILE TROVARE GELATI CHE HANNO INGLOBATO MOLTA ARIA, CHE LI FA SQUAGLIARE FACILMENTE.

CHE INGREDIENTI USATE? UTILIZZIAMO MATERIE PRIME DI QUALITÀ, SENZA RICORRERE A SEMILAVORATI, ADDITIVI E ADDENSANTI CHIMICI, MA SOPRATTUTTO POCHI: ZUCCHERO, LATTE, FRUTTA, FARINA DI SEMI DI CARRUBE O AMIDO DI MAIS PER ADDENSARE. SCIROPI E INFUSI LI PREPARIAMO NEL NOSTRO LABORATORIO.

QUAL È LA BOMBA PIÙ RICHIESTA? QUELLA ALLA CASSATA, MA FATTA ALL'ANTICA E SENZA RICOTTA, PERCHÉ UN TEMPO IN ESTATE NON ERA DISPONIBILE. SONO APPREZZATE ANCHE QUELLE ALLA NOCCIOLA, ALLA FRAGOLA E AL RISO PARADISO, CON CIOCCOLATO E CREMA CHANTILLY.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE
DI LOCALI PALERMITANI
CHE OFFRONO QUESTA
E ALTRE SPECIALITÀ
DEL TERRITORIO.

DA JOSÈ

*Via Messina Marine 267,
Palermo, tel.3890604907*
DA TRE GENERAZIONI,
È LA GELATERIA DELLA
FAMIGLIA D'AMICO CHE
TUTTA PALERMO CONOSCE
PER GLI INDIMENTICABILI
PEZZI DURI E I CANNOLI.

ANTICA GELATERIA ILARDO

*Foro Italico Umberto I, 11/12,
Palermo, tel.0916172118*
STORICA GELATERIA SUL
LUNGOMARE DI PALERMO.
LE SPECIALITÀ DELLA CASA
SONO IL GUSTO
SCURSUNERA, PROFUMATO
DI GELSOMINO E CANNELLA;
IL SETTEVELI, A BASE
DI CIOCCOLATO E PAN
DI SPAGNA, RICOPERTO
DA NOCCIOLE O PISTACCHIO
DI BRONTE; CASSATA ALLA
RICOTTA, GRANITA AI GELSI,
E IL "GIARDINETTO" (GELATO
FRAGOLA, PISTACCHIO
E CEDRO). ILARDO È ANCHE
PIZZERIA E RISTORANTE.

GALATEA

*Viale Galatea 57, Mondello
(Palermo), tel.091454653*
GELATERIA ARTIGIANALE
CON PASTICCERIA E
CAFFETTERIA CHE OFFRE
LE DELIZIE DELLA FAMIGLIA
LO MONACO: GELATI IN
CONO, SU STECCO, SORBETTI
(AL FICO, ALLA PESCA,
ALL'ANGURIA), BRIOCHE
CON GELATO E PANNA,
TORTE GELATO, BOMBETTE
E PEZZI DURI.

AL GELATONE

*Via dell'Autonomia Siciliana 96,
Palermo, tel.091363604*
È IL REGNO DEL MAESTRO
GELATIERE PEPPE CUTI,
AMBASCIATORE DEL GELATO
NEL MONDO. GRANDE
È L'ATTENZIONE PER
LE MATERIE PRIME, CON BASI
DI PROPRIA PRODUZIONE
E PREPARAZIONI
ARTIGIANALI. A FIANCO
DI GUSTI CLASSICI, PROPONE
SORPRESE COME SEDANO,
CAROTA, ANICE;
O ANCORA, CAROTA
E ZENZERO, SPRITZ O DULCE
DE LECHE. BUONA LA SCELTA
TRA I PEZZI DURI.



1



2



3



4



5

BOMBA GELATO

MEDIA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA NESSUNA

800 ml di gelato alla fragola (o altro gusto a piacere)
– 800 ml di gelato al pistacchio (o altro gusto che
si abbinano bene con il primo)
per il ripieno 450 ml di panna fresca – 1 baccello
di vaniglia – granella di pistacchi – 3-4 amaretti
per decorare panna montata – cioccolato fondente
– granella di pistacchi

1 Mettete nel congelatore uno stampo da zuccotto del diametro di 20-22 cm per 1 ora circa. Lasciate a temperatura ambiente per 10 minuti il gelato alla fragola (o altro gusto), poi lavoratelo qualche secondo con il cucchiaio per ammorbidirlo leggermente. Stendetelo sulle pareti e il fondo dello stampo, formando uno strato regolare. Riponete in freezer fino a quando si sarà congelato.

2 Estraete lo stampo. Con il dorso di un cucchiaio, ricoprite lo strato di gelato alla fragola con un secondo strato di gelato al pistacchio, anche questo lasciato un po' ammorbidire e leggermente lavorato. Formate uno strato omogeneo, lasciando una cavità al centro. Coprite con pellicola e trasferite ancora in freezer per un'altra ora o finché il gelato si sarà indurito.

3 Nel frattempo, montate la panna per il decoro, mettetela in una sac-à-poche con bocchetta rigata e passatela in frigo. Quindi preparate il ripieno: montate la panna con la polpa del baccello di vaniglia. Aggiungetevi gli amaretti sbriciolati finemente, i pistacchi e mescolate delicatamente con una spatola, dal basso verso l'alto.

4 Estraete lo stampo dal freezer e riempiate la cavità centrale con il ripieno preparato. Livellate con una spatola, coprite con pellicola e riponete in freezer fino al completo congelamento.

5 Al momento di servire, passate le pareti dello stampo sotto il getto dell'acqua calda per facilitare l'estrazione del dolce. Eliminate la pellicola, ribaltate lo stampo sopra un piatto di portata e guarnite la "bomba" con la panna montata tenuta da parte a ciuffetti, riccioli di cioccolato e la granella di pistacchi. Tagliate il "pezzo duro" con un coltello a lama lunga e servitelo a fette su piattini singoli.

Social Food

seguiteci su   

L'UNO HA ORIGINI CINESI, L'ALTRO INDIANE. NATI IN ITALIA, ENTRAMBI FANNO DA PONTE TRA NOI, LE TRADIZIONI CULINARIE E LA CULTURA ASIATICHE. POTRETE GODERVI I LORO CONTENUTI SUI NOSTRI SOCIAL



@NICOLAJIANG_



ITALIANO DI PESARO MA CON ORIGINI CINESI, **NICOLA JIANG È SU INSTAGRAM** (DOVE HA BEN 271 MILA FOLLOWER!), YOUTUBE E TIKTOK. "I CONTENUTI CHE PORTO SUI VARI SOCIAL RIGUARDANO IL VIAGGIO E SOPRATTUTTO IL CIBO, PERCHÉ SECONDO ME, PER SCOPRIRE A FONDO LA CULTURA DI OGNI PARTE DEL MONDO, BISOGNA CONOSCERE QUELLO CHE SI MANGIA", SPIEGA. COME CONTENT CREATOR IN QUESTI ANNI CI HA PORTATO CON LUI IN **MALESIA, THAILANDIA, INDIA E INDONESIA** NONCHÉ IN DIVERSE REGIONI DELLA **CINA**, PAESE DI CUI PARLA BENE LA LINGUA. NEI SUOI VIDEO, NICOLA ASSAPORA LE SPECIALITÀ LOCALI (IN PARTICOLARE LO STREET FOOD) CON TALE TRASPORTO E COMPETENZA CHE ANCHE A NOI SEMBRA DI SENTIRE IL GUSTO DI OGNI BOCCONE!

NEHAL UDDIN È UN CUOCO INDIANO NATO IN ITALIA CHE, ATTRAVERSO I SOCIAL PROMUOVE IL CIBO COME LINGUAGGIO UNIVERSALE PER PARLARE NON SOLO DI RICETTE, MA ANCHE DI IDENTITÀ, APPARTENENZA E INCLUSIONE. LA SUA CUCINA CONDIVIDE I PROFUMI DELLA TRADIZIONE INDIANA E I SUOI VALORI. "DIETRO OGNI PIATTO CHE PREPARO C'È **LA VOLONTÀ DI ABBATTERE PREGIUDIZI** E FAR SCOPRIRE LA RICCHEZZA DI UNA CULTURA SPESSO RACCONTATA IN MODO SUPERFICIALE", DICE. LA SUA COMMUNITY, NATA NEL 2023, È FATTA DI PERSONE CURIOSI, APERTE E DI TANTI GIOVANI ITALIANI DI SECONDA GENERAZIONE CHE SI RIVEDONO NELLA SUA STORIA. "CREDO CHE LA CUCINA POSSA ESSERE UNO SPAZIO AUTENTICO DI DIALOGO".



@_NEHALUDDIN_



LUOGHI ECCELLENTI

Alvernia

NEL CUORE DELLA FRANCIA, È UNA REGIONE DI VULCANI E NATURA SUPERBA, CON BASILICHE, CASTELLI E INTERESSANTI CENTRI STORICI IN CUI SCOPRIRE QUELLA RICCHEZZA CASEARIA E GASTRONOMICA CHE FA TANTA GOLA AI PARIGINI

a cura di Daniela Falsitta, testo di Manuela Soressi, foto di Felice Scoccimarro. Si ringrazia il ristorante L'Alambic per le ricette

Un territorio unico, di natura vulcanica, che sale dall'ampia piana di Limagne culminando nei 1465 metri di altitudine del Puy-de-Dôme. In Alvernia, nel sudest della Francia, il paesaggio è mutevole e sorprendente: grandi campi di cereali dominano la pianura, mentre vigneti e frutteti coprono i lati dei monti. Man mano che si sale in quota si aprono i pascoli, dove d'estate si nutrono le mucche di razza *salers*, dalle lunghe corna a lira e dal pelo arricciato di un colore che va dal mogano all'ebano. Intorno si distendono i boschi di frassini, faggi e abeti bianchi, mentre dall'alto vigilano i ben 80 vulcani della catena dei Puys. Al primato di questi monti conici, se

ne aggiungono però tanti altri. L'Alvernia infatti è l'unica regione francese a fregiarsi di cinque formaggi Aop (Appellation d'origine protégée), delizie da veri intenditori, un tempo immancabili sulla tavola dei sovrani di Francia a partire dal Re Sole. Per conquistare gli esigenti parigini, anche la cucina ha fatto la sua parte. Arrivata nella capitale a metà Ottocento, al seguito dei tanti ristoratori alvernati emigrati all'ombra di Notre-Dame, la gastronomia di questa regione del Massiccio Centrale si è fatta apprezzare per il carattere deciso e le ricette sostanziose che esaltano materie prime speciali, frutto della particolarità del territorio.

segue >

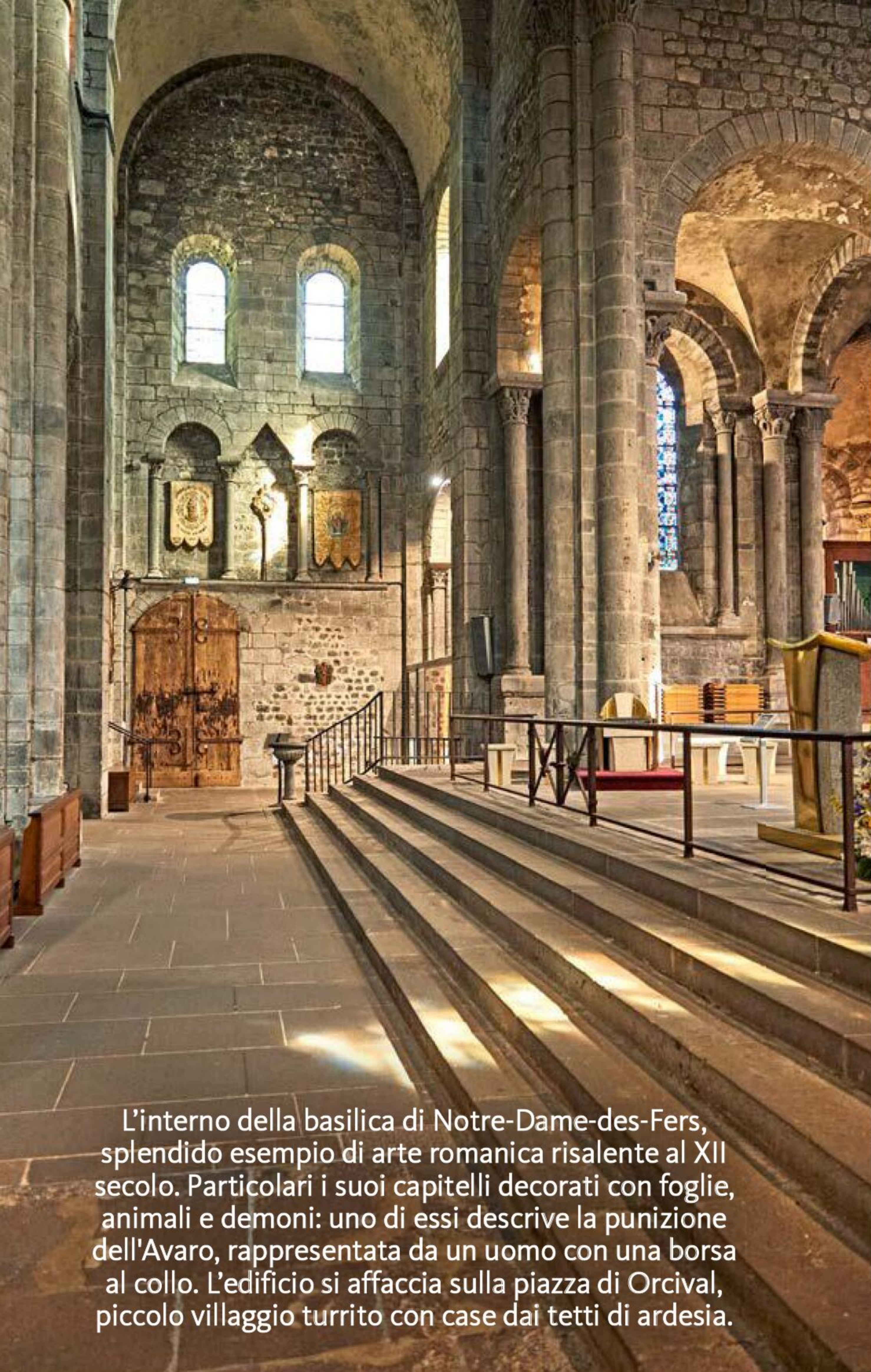


POUNTI
pag. 40

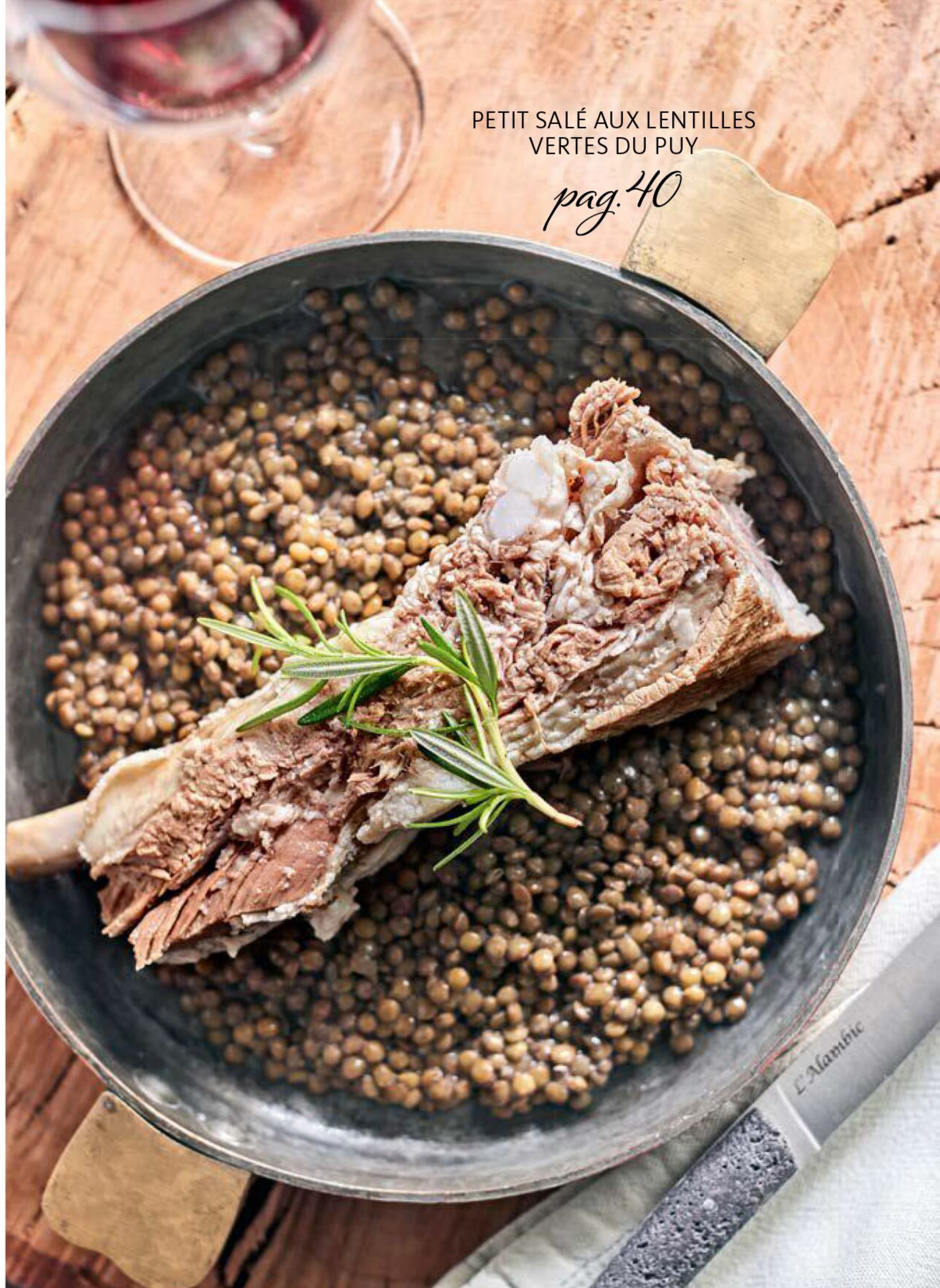


In questa foto, il castello di Cordès, a Orcival, circondato da magnifici giardini classificati tra i più belli di Francia.
In basso, da sinistra: Olivier Nivresse, titolare dell'omonima Fromagerie; l'ora dell'aperitivo in place de la Victoire e Philippe Gallon, enologo della Cave des Beaux Arts che spesso organizza degustazioni guidate e itinerari tra i vigneti, tutto a Clermont-Ferrand.
Nella pagina a sinistra, le Puy Pariou e le Puy-de-Dôme, due vulcani della catena dei Puys.



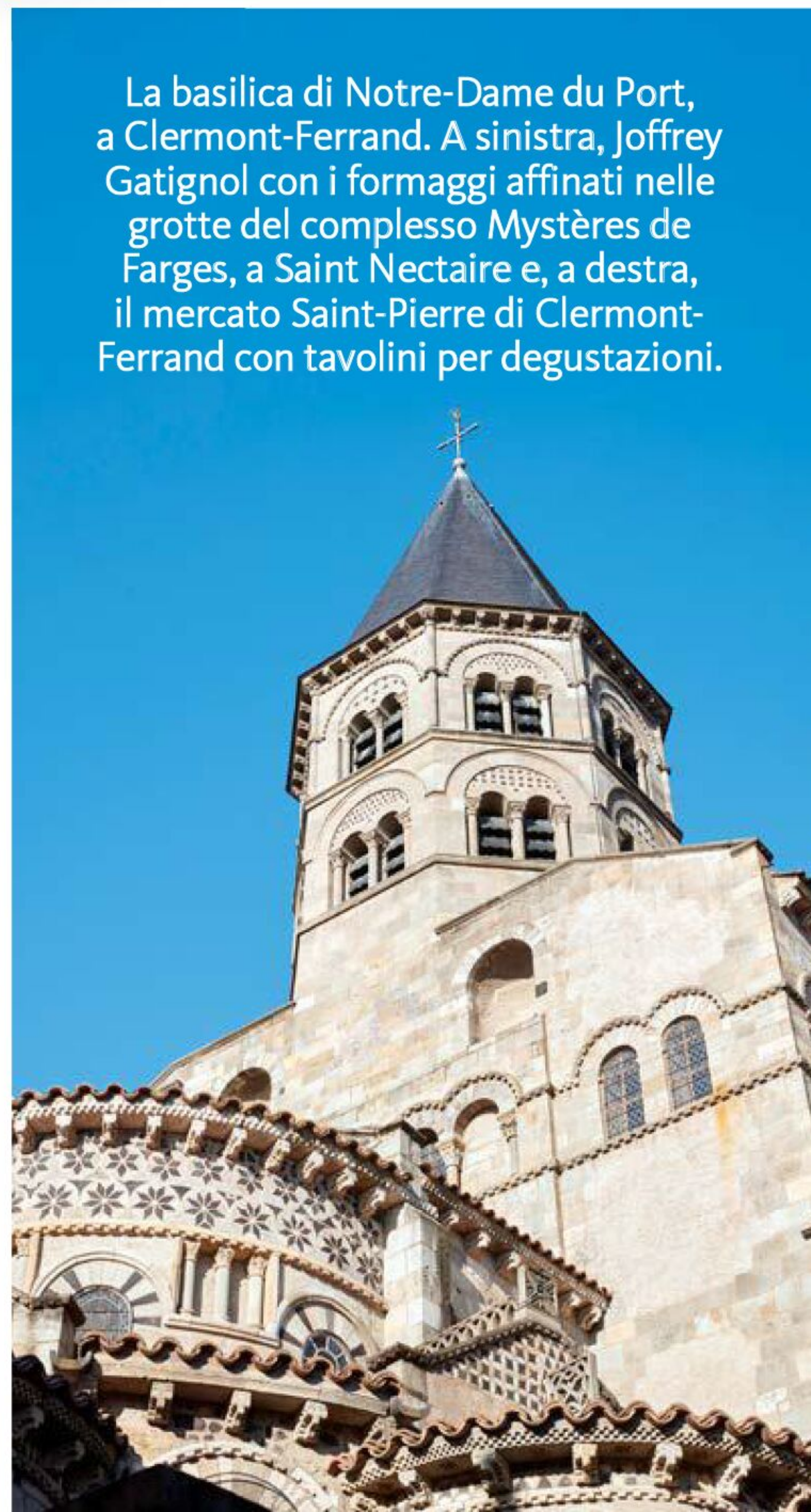


L'interno della basilica di Notre-Dame-des-Fers, splendido esempio di arte romanica risalente al XII secolo. Particolari i suoi capitelli decorati con foglie, animali e demoni: uno di essi descrive la punizione dell'Avaro, rappresentata da un uomo con una borsa al collo. L'edificio si affaccia sulla piazza di Orcival, piccolo villaggio turrito con case dai tetti di ardesia.



PETIT SALÉ AUX LENTILLES
VERTES DU PUY

pag. 40



La basilica di Notre-Dame du Port, a Clermont-Ferrand. A sinistra, Joffrey Gatignol con i formaggi affinati nelle grotte del complesso Mystères de Farges, a Saint Nectaire e, a destra, il mercato Saint-Pierre di Clermont-Ferrand con tavolini per degustazioni.



Oggi il flusso è al contrario: sono i parigini a raggiungere l'Alvernia, per godere dei suoi ampi e rilassanti spazi verdi, dell'atmosfera bucolica e dei suoi "giganti addormentati". Inseriti dal 2018 nel patrimonio dell'Unesco, i vulcani sono anche tutelati dal più grande parco naturale di Francia, un polmone verde di quasi 400mila ettari ampiamente godibile, punteggiato di tanti laghetti, villaggi tipici, antiche chiese e imponenti castelli. Tra questi, c'è la spettacolare fortezza di Murol, che svetta su un'alta rupe di basalto, ma da vedere sono anche la chiesa di Saint Nectaire, con i suoi 103 espressivi capitelli romanici, oppure il paese di Orcival, con le case dai tetti d'ardesia strette attorno alla basilica con una venerata Madonna: oggi accoglie chi percorre la via Arverna, un'alternativa meno conosciuta per la tratta francese del cammino di Santiago di Compostela.

Dopo il trekking, la bici, la canoa e i bagni nei piccoli laghi vulcanici (come Chambon e Guéry) non resta che dedicarsi a ritempranti picnic sull'erba o nei boschi. Si tratta di un'usanza assai popolare, come confermano le tante aree attrezzate e l'ampia offerta di cestini gourmand venduti da bistrot e panetterie. Chi sceglie le trattorie di paese trova invece le lenticchie verdi del Puy, il cavolo farcito con la carne (*chou farci*) e la *truffade*, a base di formaggio, pancetta affumicata e patate. E poi, immancabili, i *plateau* di formaggi Aoc: il deciso Bleu d'Auvergne che si fonde in bocca, il saporito e persistente Cantal, il profumato Fourme d'Ambert (il più dolce degli erborinati), il Saint-Nectaire, dal gusto delicato che ricorda la nocciola, e il Salers, prodotto solo tra aprile e novembre con il latte delle mucche lasciate sui pascoli.

Fiori, frutti ed erbe del parco sono alla base di specialità come il liquore con la genziana gialla o come le paste di frutta e i frutti canditi ottenuti dalla profumata *angelica archangelica*, che oggi è diventata una specialità di nicchia dopo secoli di grande diffusione. Ad affermarsi negli ultimi anni sono anche stati tanti prodotti orgogliosamente "vulcanici": vini, birre artigianali e acque minerali

come la Volvic, espressione di un'eccezionale densità di fonti (oltre 100) che ha fatto dell'Auvergne, già durante la Belle Époque, il paradiso delle terme, come testimonia il centro di Le Mont-Dore.

Vulcanica, in Auvergne, può essere definita anche la capitale, Clermont-Ferrand, sia per la sua vivacità (un quarto degli abitanti sono studenti) sia per la pietra lavica di Volvic con cui è stata costruita la Cattedrale caratterizzata da guglie nere e appuntite. Partendo dall'edificio sacro, in pochi minuti, si arriva al Marché Saint-Pierre, il mercato coperto, situato nell'omonima piazza, dove si possono acquistare e consumare tutti i prodotti tipici locali. La passeggiata tra le stradine tortuose del centro storico rivela confetterie d'epoca, cioccolaterie trendy e botteghe di *bric-à-brac*, ma anche autentici tesori, come la Cattedrale di Notre-Dame-du-Port, patrimonio Unesco. Dal tardo pomeriggio tutti si danno appuntamento per l'*apéro* ai tavolini dei caffè all'aperto di place de la Victoire, sotto i tigli che circondano il monumento a Vercingetorix, l'eroe locale per eccellenza. Lo Spritz spopola anche qui ma c'è ancora chi ordina il classico Diabolo, la rinfrescante bevanda a base di sciroppo (di solito di menta, fragola o melograno) e acqua frizzante o gazzosa.

Clermont-Ferrand è legata alla storia della cucina anche in un modo più curioso: qui ha sede infatti la Michelin, la fabbrica di pneumatici che, all'inizio del Novecento ha "inventato" l'omonima guida gastronomica. Nata come prontuario per aiutare i primi automobilisti, si è poi arricchita con le indicazioni turistiche e, dal 1926, con i ristoranti classificati secondo il sistema delle stelle. Lo si scopre visitando l'Aventure Michelin, l'interessante e curioso museo che ripercorre la storia (e le tante invenzioni) di questa storica azienda. Guida rossa compresa.

Il paesaggio della piana di Limagne, in Alvernia, un territorio molto fertile ai piedi dei vulcani dove si coltivano diversi cereali tra cui orzo e mais e l'antico frumento Poulard, con spighe alte e rigide, utilizzato per la produzione di pasta e pani profumati e digeribili.





LUOGHI ECCELLENTI ALVERNIA

POUNTI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA
440 CAL/PORZIONE

100 g di salsiccia – 80 g di pancetta – 300 g di erbette – 150 g di prezzemolo – 1 cipolla grande – 200 ml di latte – 4 uova – 100 g di farina + quella per infarinare le prugne – 200 g di prugne secche – sale – pepe

1 Sbucciate la cipolla, lavate e asciugate le erbette e il prezzemolo. Tritateli in modo grossolano con la salsiccia spellata e la pancetta, quindi frullate tutto in un mixer.

2 Aggiungete al composto il latte, le uova e frullate ancora per un paio di minuti. Trasferite il composto in una ciotola e unite un po' per volta la farina, setacciandola man mano. Regolate di sale e pepate.

3 Lavate le prugne, tagliatele a metà, eliminate i noccioli e passatele nella farina, quindi aggiungetele all'impasto. Versate tutto in uno piccolo stampo rettangolare rivestito con carta da forno e fate cuocere in forno già caldo a 200° per 60 minuti. Lasciate intiepidire, tagliate a fette spesse e servite.

PETIT SALÉ AUX LENTILLES VERTES DU PUY

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 2 ORE E 30 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

3 stinchi di maiale – 200 g di pancetta affumicata affettata – 500 g di lenticchie verdi di Puy – 40 g di burro – 3 cipolle – 1 carota – 1 costa di sedano – 3 chiodi di garofano – sale – pepe in grani

1 Immergete gli stinchi in acqua fredda per 4 ore cambiando l'acqua dopo le prime due ore. Sciacquateli, metteteli in una pentola, copriteli con acqua fredda e portate a ebollizione.
2 Pulite gli ortaggi: sbucciate una cipolla, raschiate e tagliate a pezzi la carota e il sedano. Schiumate

la carne in ebollizione e aggiungete le verdure, i chiodi di garofano e alcuni grani di pepe. Coprite e fate cuocere per due ore a fuoco basso.
3 Mettete le lenticchie in un'altra pentola, copritele con acqua fredda e fatele bollire per due minuti. Poi scolatele e rimettetele nella pentola con acqua fredda. Aggiungete sale e pepe e lasciate sobbollire per 45 minuti. Scolate.
4 Sbucciate e tritate le due cipolle rimaste. Fate rosolare cipolle e pancetta in una casseruola grande con il burro per 10 minuti. Aggiungete le lenticchie già lessate, regolate di sale, pepate e mescolate delicatamente. Scolate gli stinchi tenendo il brodo di cottura, metteteli nella casseruola con le lenticchie, bagnate con un mestolo del loro brodo di cottura e cuocete coperto per 20 minuti. Tagliate gli stinchi a metà, suddividete le lenticchie nei piatti, aggiungete i mezzi stinchi e servite.

TRUFFADE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
700 CAL/PORZIONE

500 g di patate – 250 g di formaggio Cantal giovane (potete sostituirlo con una toma di montagna) – 100 g di pancetta affumicata affettata – olio extravergine d'oliva – sale – pepe per accompagnare 100 g di Jambon d'Auvergne lgp (o prosciutto crudo) – 100 g di Saucisson Sec d'Auvergne lgp (o salame)

1 Sbucciate le patate, tagliatele a cubetti e sciacquatele. In una casseruola con tre cucchiaini d'olio fate rosolare la pancetta e, dopo qualche minuto, unite le patate.

2 Coprite e lasciate rosolare le patate a fuoco basso per 30 minuti girandole spesso. Verso la fine schiacciatele con una forchetta, salate e pepate.

3 Tagliate il formaggio a fettine e unitelo alle patate. Mescolate e continuate a cuocere senza mescolare finché il formaggio si sarà sciolto. Servite la truffade ben calda con jambon a fette, saucisson a pezzetti e, se vi piace, una baguette.

TACCUINO DI VIAGGIO

RISTORANTE L'ALAMBIC

6 Rue Sainte Claire, Clermont-Ferrand
IN QUESTO TEMPIO DELLA CUCINA DELL'AUVERGNE SONO STATE CUCINATE LE RICETTE DEL SERVIZIO. ORGOGLIO DEL PATRON BRUNO PICHON È INOLTRE L'ALIGOT, UN PURÉ CON FORMAGGIO FRESCO CHE VIENE "TIRATO" IN MODO SPETTACOLARE DAVANTI AI CLIENTI.

LA BELLE MEUNIÈRE

25 avenue de la Vallée, Royat
UNA SALA IN STILE BELLE ÉPOQUE FA DA CORNICE ALLA RAFFINATA CUCINA DI LAURENT JURY CHE MIXA MATERIE LOCALI CON LA SUA PASSIONE PER LA CUCINA ASIATICA.

LA CAVE DES BEAUX ARTS

7 rue Ballainvilliers, Clermont-Ferrand
ENOTECA DOVE SCOPRIRE I VINI DEL TERRITORIO: OFFRE DEGUSTAZIONI E PERCORSI GUIDATI TRA I VIGNETI.

MAISON VIEILLARD

3 rue Blatin, Clermont-Ferrand
CIOCCOLATERIA NATA NEL 1781. NOTEVOLI LE PRALINE, TRA CUI LA PAVÉ D'OR, RIPIENA DI VANIGLIA, RIVESTITA DI CIOCCOLATO FONDENTE E DECORATA CON GOCCIA D'ORO.

FROMAGERIE NIVESSE

23 place Saint Pierre, Clermont-Ferrand
OLIVIER NIVESSE SELEZIONA, AFFINA E VENDE I FORMAGGI ARTIGIANALI DELL'AUVERGNE. DA PROVARE I SUOI TAGLIERI ACCOMPAGNATI DA FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE.

LES MYSTÈRES DE FARGES

3 Rue du 10 Août, Saint-Nectaire
IN UN'AMBIENTAZIONE MEDIEVALE, SI ACQUISTANO DELIZIE REGIONALI, DAI FORMAGGI ALLE LENTICCHIE FINO A CONFETTURE E LIQUORI.

AUX DELICES DES PUY

4 rue Guesde, Montferrand
NEGOZIO-MUSEO DOVE HÉLÈNE MARTIN OFFRE SPECIALITÀ STORICHE COME LE PÂTES DE FRUITS E I PRODOTTI A BASE DI ANGELICA.

MARTIAL RAY

4 rue Saint Dominique, Clermont-Ferrand
IL PÂTISSIER MARTIAL RAY SPAZIA TRA RICETTE STORICHE E SUE CREAZIONI COME LE MERINGHE LEGGERE AL MIELE CON NOCCIOLE E MANDORLE E LE PRALINE ANDÉSITE.

LA RUCHE TRIANON

26 rue 11 Novembre, Clermont-Ferrand
DÉCOR DEL 1902 PER QUESTA BOULANGERIE CHE SFORNA DELIZIOSE BRIOCHE E OTTIMI PAIN AU CHOCOLAT.

KASB'À BROCC

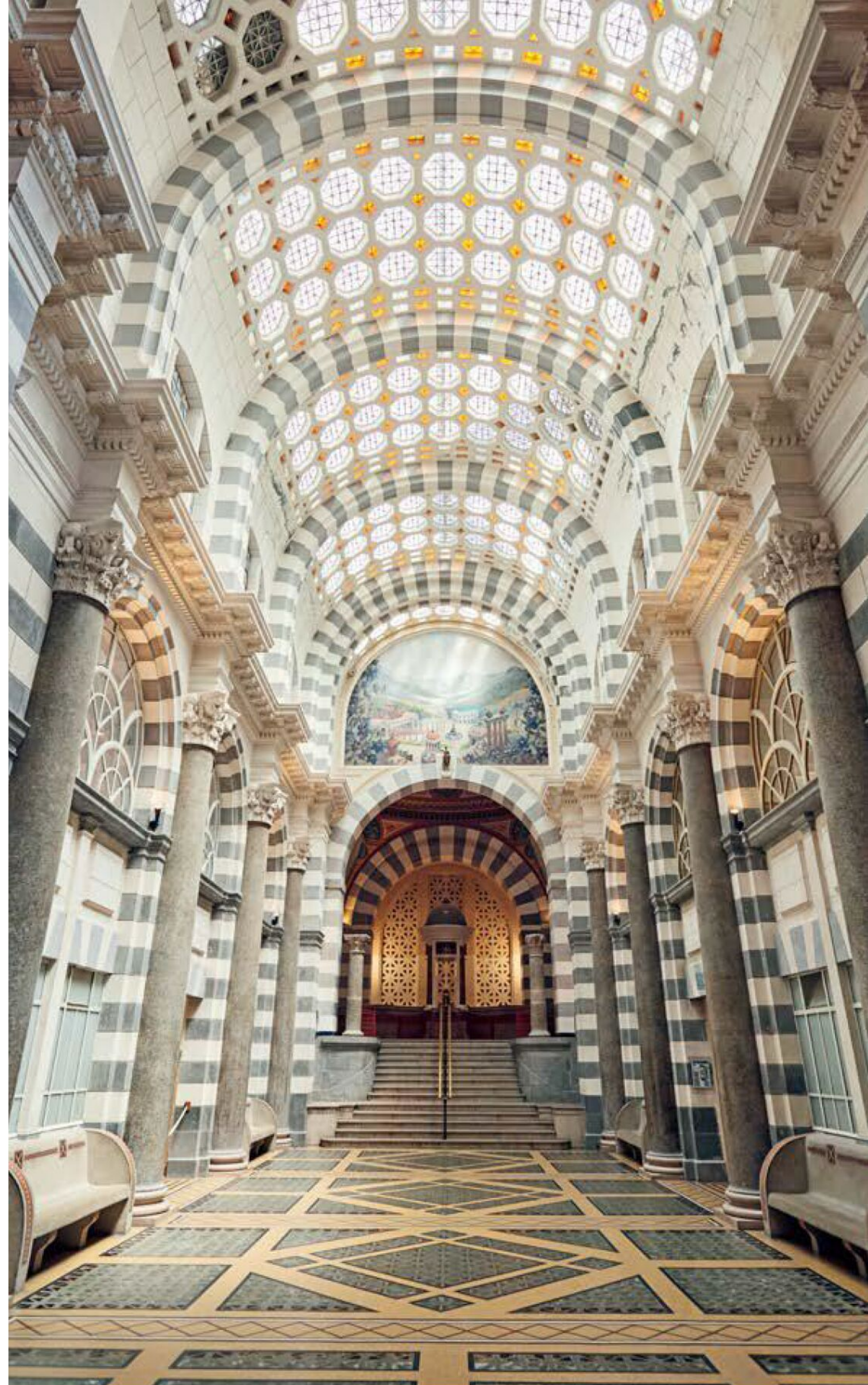
33 rue Blaise Pascal, Clermont-Ferrand
MOBILI E TANTI OGGETTI PER LA TAVOLA VINTAGE.

INFO

AUVERGNE-DESTINATION.COM



TRUFFADE



Le pâtes de fruits della Maison Vieillard.

A lato, Bruno Pichon, patron del ristorante L'Alambic e autore delle ricette pubblicate, mostra l'Aligot, una specialità a base di formaggio. A sinistra, rue des Gras che sale verso la cattedrale di Clermont-Ferrand. In alto, le sontuose e orientalesseggianti Thermes du Mont-Dore, immerse nella natura dell'Alvernia.





Canederli

allo speck



Viva la tradizione!

Perché certe cose devono restare esattamente come sono: autentiche, genuine, senza bisogno di restyling.

Prova i canederli allo speck, preparati secondo l'antica ricetta altoatesina! Unici, gustosi e versatili: ottimi in brodo, con l'insalata, come contorno alla carne e in mille altre deliziose varianti.



www.kochbz.it



Cibi, vino e sughero in Alta Maremma



UN ITINERARIO FUORI DALLE ROTTE,
IN VAL DI CORNIA, A SCOPRIRE MINIERE,
PARCHI, VESTIGIA ETRUSCHE, CAMPI
DI ORTAGGI E UN GOLFO DIPINTO DI BLU

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco
Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni, in cucina Claudia Compagni

Vino, sughero, cinghiale, metalli, terme, borghi antichi, olio, carciofi, mare, Etruschi, parchi naturali. Parole in libertà? No, tanti piccoli indizi che vi portano in Alta Maremma e più precisamente nella parte meridionale della provincia di Livorno in quella che è la Val di Cornia: un angolo di Toscana autentico, genuino e inedito per molti. Un bel territorio che parte collinare, non a caso il fiume da cui la valle prende il nome nasce dalle Colline Metallifere, attraversa boschi di macchia mediterranea per poi lasciare il posto a vigneti e uliveti e prima di gettarsi in mare, si allarga diventando pianeggiante e agricolo, tanto da meritarsi l'appellativo di orto di Toscana. Nascono qui, quando è stagione, i carciofi violetti toscani che sono Pat (Prodotto agroalimentare tradizionale): oltre 200 ettari di terreno a loro dedicati, intervallati da coltivazioni di zucchine, pomodori, spinaci, patate e meloni. Le tante spiagge costellano la parte Sud della famosa Costa degli Etruschi incastonando come un gioiello il bellissimo Golfo di Baratti. A fare da sfondo concorrono alcuni tra i borghi più belli d'Italia come Suvereto, Campiglia Marittima e Populonia. Con queste premesse la Val di Cornia può puntare a un

maggiore sviluppo turistico, per ora latente perché quei toscannacci (detto con affetto) che vivono qui sono stati forse un po' timidi (un ossimoro per un toscano) o rustici o annessati per non sfruttare la ricchezza del territorio (vino per primo) al contrario dei cugini delle vallate confinanti. A smuovere gli animi aveva già provato, all'inizio degli anni '80, Luigi Veronelli che, chiamato a Venturina per un assaggio di vini e prodotti tipici, aveva detto senza mezzi termini che quella terra produceva "dell'oro" che veniva trattato come "il ferro". Gli anni sono passati, le aziende vinicole sono cresciute in numero e importanza ma la svolta è arrivata nel 2021 quando le più grandi e importanti hanno deciso di costituire il Consorzio Suvereto e Val di Cornia Wine con l'intento di aumentare la riconoscibilità e la qualità delle denominazioni del territorio (Suvereto Docg, Rosso della Val di Cornia Docg e Val di Cornia Doc) e soprattutto diventare un volano per lo sviluppo turistico. Così ad aprile di quest'anno Suvereto, capitale enologica della Val di Cornia, si è vestita a festa per la prima edizione del Suber Wine Festival con banchi di assaggio, bike tour tra i filari, attività ludiche e visite guidate sul territorio. Passeggiare per le vie del borgo, raggiungere la Rocca Aldobrandesca, entrare nelle botteghe artigiane e nei suoi ristoranti è però possibile tutto l'anno. Per immergersi nel paesaggio circostante il paese, niente di meglio che prendere uno dei tanti sentieri (18 per un totale di 80 km) della rete escursionistica, attraversare ruscelli, colline, vecchi borghi e incrociare il *quercus suber*, ossia la *segue >*

storie di cucina

INCONTRI CON BORGHI, PERSONE, TRADIZIONI

CINGHIALE IN UMIDO ALLA SUVERETANA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
E 40 MINUTI

1,2 kg di spezzatino di coscia di cinghiale – 100 g di olive nere
– 1 cipolla – 2 spicchi d'aglio
– 3 rametti di prezzemolo
– 1 peperoncino secco
– 2 bicchieri di vino rosso – olio extravergine d'oliva – sale, anche grosso – pepe in grani

1 Mettete la carne in una ciotola con l'aglio sbucciato e schiacciato, il prezzemolo lavato e spezzettato, una presa di sale grosso, 6 grani di pepe pestati e il vino. Mescolate, coprite e fate marinare in frigo per 2-6 ore girando la carne ogni tanto.

2 Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela appassire in un tegame con un po' d'olio. Unite la carne sgocciolata e la marinata filtrata e portate a bollore.

Abbassate la fiamma e cuocete per 20 minuti.

3 Bagnate con un mestolo di acqua calda, salate, aggiungete il peperoncino sbriciolato e proseguite la cottura per 1 ora semicoperto. Unite le olive e cuocete per altri 10 minuti.



Re Cinghiale

La cucina della Val di Cornia rispecchia quella Toscana in genere, ma è il cinghiale che regna sovrano in tutti i ristoranti, simbolo selvaggio dell'intera Maremma è stato per tanto tempo fonte di alimentazione e di reddito. Solo a Suvereto però è cucinato in umido con l'aggiunta di olive, altro importante prodotto del territorio.



Inquadrate il QR per leggere su salepepe.it il nostro approfondimento sul territorio della Val di Cornia

quercia da sughero da cui il paese prende il nome e l'identità, perché per secoli le sugherete sono state fondamentali per l'economia degli abitanti. Altro tratto distintivo della Val di Cornia sono le acque termali che sgorgano da sorgenti naturali. Per goderne i benefici e rilassarsi ci sono le Terme di Venturina, oppure quelle di Cerreta, nel comune di Sassetta: un angolo magico che sbuca da un bosco del Parco Forestale di Poggio Neri, tre piscine, azienda agricola e struttura turistica. Immane un giro a Campiglia Marittima, adagiata su un colle che domina la campagna dove è d'obbligo girare per il centro storico e assaggiare la schiaccia: un dolce friabile e fragrante. A pochi chilometri dal paese

si respira la storia del territorio nel Parco Archeominerario di San Silvestro: 450 ettari di natura protetta che custodiscono duemila anni di storia mineraria. Si scende in miniera con tanto di caschetto per scoprire tecniche di estrazione, storie di minatori e vedere rocce dai colori sorprendenti. L'itinerario turistico non può che chiudersi sul mare a Populonia: una vera immersione nella storia etrusca, visitando la necropoli, facendo un bagno nelle acque cristalline del Golfo di Baratti o entrando nel minuscolo borgo e salendo in cima alla rocca. La vista mozzafiato e il blu del mare vi riempiranno gli occhi. Lo stesso mare che migliaia di anni fa ha incantato gli Etruschi.

UNA COLLEZIONE INATTESA

**La Nuova Arte
degli Anni
Sessanta
e un Omaggio
a Robert
Rauschenberg**

Gallerie d'Italia
- Milano
Piazza della Scala, 6
**30 maggio —
05 ottobre
2025**





SPIEDINI DI GAMBERONI

pag. 54

ALENA HRBKOVA/ SUNRAY PHOTO



LONG DRINK
AL POMPELMO ROSA

pag. 54

THELMA&LOUISE



CAMPER *lunch*

UN RICCO MENU DA SPENDERE (IN PIÙ RIPRESE) DURANTE UN WEEKEND AL MARE. PROTAGONISTI GLI AMICI, LA NATURA E UN MINIVAN. OLTRE NATURALMENTE A UNA CUCINA OPEN AIR CON GRIGLIE, FORNELLETTI E TANTA FANTASIA

testo e cura di Cristiana Cassé, servizio di Lhomme/ Saveurs/ Sunray Photo, bere giusto di Sandro Sangiorgi



PATATE FARCITE
AL CARTOCCIO

pag. 54

Chi ha qualche primavera sulle spalle ricorda certamente il mitico Bulli, il pulmino Volkswagen (nelle foto di queste pagine), passato alla storia per merito della serie televisiva *La famiglia Bradford*: mamma, papà e ben otto figli lo utilizzavano per muoversi a Sacramento, in California. Già di culto tra gli hippie negli anni '60 e '70, è poi diventato per molti ragazzi in un mezzo da campeggio e, per suo, molti altri pulmini simili hanno fatto la stessa lieta fine. Un trend che dura tutt'oggi (si trovano anche a noleggio), perché costa meno di un vero camper ed è più agile da piazzare. Insomma, saltateci sopra e partite. Materiali indispensabili: amici, frigo, griglia, fornelli, stoviglie varie e... magari un surf. Per dormire ci si arrangia anche

all'aperto, la spesa si fa a casa (magari si comprano sul posto solo verdura e frutta) e, sempre a casa, si preparano alcune basi indispensabili per facilitare la *cuisine sauvage*.

È ora di mettersi all'opera

La situazione apre la via a una perfetta disorganizzazione. Chi va di qua, chi di là, chi non ricorda dove ha messo le cose... è normale, è il suo bello. Per capire che ritmo dare alla preparazione delle portate, sarà d'aiuto il drink al pompelmo che, freschissimo e spruzzato di gin, regalerà euforia e il piglio giusto per accendere la griglia. Qui cuociono le patate al cartoccio (direttamente nella brace) e, in contemporanea, gli spiedini di gamberi. Insaporiti da una marinata aromatica e poi panati, sono una croccante delizia che sparisce in un attimo. Per dar posto, appunto, alle patate ormai pronte: si farciscono con una fondente crema di formaggio e fettine di prosciutto cotto alle erbe. Più golose che mai. Prima di procedere, va fatta una doverosa nota: le ricette di queste pagine seguono la linea ideale di un ricco menu. Troppo ricco per essere gustato in un sol colpo. Sarete voi a distribuirle (anche secondo le possibilità di conservazione) lungo il weekend. Per esempio, le pita (cotte a casa) si mantengono bene nella carta da forno e possono essere farcite con la caprese e l'avocado quando preferite; mentre i fusilli potrebbero essere un piatto serale.

segue >

BERE GIUSTO

PRIMA DI PARTIRE RIFORNIAMOCI DI BOTTIGLIE DALLA FISIONOMIA LEGGIADRA E DALL'ATTITUDINE VERSATILE. POSSIAMO ALTERNARLE LUNGO IL MENU E, DOPO AVERLE APERTE, TENERLE DA PARTE PER UN SUCCESSIVO INCONTRO DI SAPORI E AROMI. CI RIFERIAMO ALL'EFFERVESCENTE CRÉMANT DE BOURGOGNE ROSÉ E AL VERDICCHIO DI MATELICA. IL PRIMO VA SULLE RICETTE "ROSSE", L'ALTRO HA LA MAGIA PER ACCOSTARSI A MATERIE ED ESECUZIONI MOLTO DIVERSE TRA LORO. IL CRÉMANT È BRUT, QUINDI PRESSOCHÉ SECCO, MA LA TENEREZZA DELLA SUA SPUMA GIOCA UN RUOLO PERFETTO SULLE VARIEGATE SALINITÀ DEI POMODORI: I CRUDI CON LA PITA, I SECCHI CON LA PASTA E QUELLI APPENA MARINATI CON LE ACCIUGHE. È UNA DINAMICA DI CONTRASTI SENSUALI DECISA DALL'AUTOREVOLEZZA DEL PINOT NOIR E COMPLETATA DALLA SERENITÀ DELLO CHARDONNAY, I VITIGNI PRINCIPALI DELLA BORGOGNA. IL BIANCO MARCHIGIANO, INVECE, HA UN COMPITO PIÙ ARTICOLATO, DEGNO DELLA SUA RICCHEZZA ODOROSA E GUSTATIVA. SUBITO RICORRE A TUTTA LA SUA PAZIENZA PER CONSENTIRE ALLA POLPA DEI GAMBERI L'INTERA LIBERTÀ DI ESPRIMERSI; POI È DRITTO E GIUSTO SULLE SENSAZIONI MORBIDE E GRASSE DELLE PATATE AL CARTOCCIO; INFINE, NON FA UNA PIEGA DI FRONTE ALLA SAPIDA PICCANTEZZA DELLE POLPETTE. LASCIAMO AL TÈ FREDDO IL CONTATTO CON I DESSERT, DI SICURO SAPRÀ ESALTARNE L'ACUTA VIVACITÀ.

STEFANIA GIORGI



FUSILLI BUCATI AL PESTO
DI POMODORI SECCHI
E ZAFFERANO

pag. 54



PITA CON CAPRESE,
RUCOLA E AVOCADO

pag. 54



CLAUDIO TAJOLI

POLPETTE SPEZiate
DI LENTICCHIE

pag. 56



STEFANIA GIORGI

La portata di pasta è davvero da ricordare, grazie al condimento di pomodorini colorati, sfiziosi scalogni allo zafferano e un gustoso pesto di pomodori secchi, pecorino, mandorle e acciughe. Il piatto vuoto farà insorgere un sentito rimpianto, subito cancellato da una goduriosa scarpetta e da un brindisi di dovere.

Trionfo di sapori

Ora si lavano i succosi pomodori Marinda, ricorrendo a una preziosa bottiglia d'acqua e poi si tagliano in fette spesse da condire con un intingolo di acciughe, scalogno, basilico e rucola. Un contorno fresco e profumato, perfetto per stemperare la consistenza delle stuzzicanti polpette di lenticchie rosse (preparate a casa): i legumi, ammollati per una notte, sono frullati con garam masala, cumino e peperoncini verdi piccanti. Il composto viene poi ridotto in palline da friggere in padella e da assaporare rigorosamente con le mani, magari in riva al mare. D'altronde il surf occhieggia appoggiato al pulmino... il passo è breve. Non potendoci salire tutti insieme, va da sé che, tra un turno e l'altro, ci scappa un pisolino e l'ennesimo brindisino.

segue >



MAURIZIO LODI



CLAUDIO TAJOLI

POMODORI E ACCIUGHE

Tritate 1 scalogno sbucciato con 4 filetti d'acciuga sott'olio e qualche foglia di basilico e rucola. Mettete il tutto in una ciotolina, salate, pepate, coprite a filo con olio e mescolate. Lavate 800 g di pomodori Marinda, tagliateli a rondelle e disponetele nei piatti. Condite con l'intingolo preparato e guarnite con anelli di scalogno e foglie di basilico. Per 4 persone.





YOGURT CON COMPOSTA DI FRUTTA E BISCOTTI

Lavate 2 pesche bianche e 1 rametto di menta. Tagliate la polpa delle pesche a cubetti e metteteli in una piccola pentola con la menta, 100 g di lamponi e 50 g di zucchero di canna. Fate sobbollire il tutto a fuoco lento per circa 5 minuti, lasciate intiepidire e raffreddate in frigo. Suddividete 500 ml di yogurt greco in 4 ciotole, aggiungete la composta di frutta, altri 100 g di lamponi e 4 biscotti frollini sbriciolati grossolanamente. Per 4 persone.

CROSTATA TUTTIFRUTTI
CON CREMA AL LIME

pag. 56



TÈ FREDDO
CON PESCHE
E MENTA

pag. 56



ANNE KEROUÉDAN/ SUNRAY PHOTO

CLAUDIO TAJOLI

Che entrino i dolci

A dirla tutta, lo yogurt con la composta di frutti e biscotti è forse già entrato da tempo. Nel senso che funziona come colazione, merenda e dessert. Può quindi essere speso a piacere e più volte nell'arco del weekend. Al contrario, la crostata, il cui guscio di frolla e la crema vengono preparate a casa, va onorata il primo giorno, magari la sera (che fa più festa), perché ha una farcia delicata da unire al momento: soprattutto i frutti vanno tagliati e aggiunti all'ultimo (anche tamponati un poco per evitare che i loro succhi annacquino la crema). Di lunga percorrenza, invece, il tè freddo alle pesche e menta, da fare prima di partire (anche

in dosi superiori a quelle indicate), da trasportare in bottiglie di plastica e da sorseggiare quando il sole ce la mette tutta. Come dicevamo, a voi la scelta di come scandire tempi e portate, ma vedrete che, come per incanto, tutto succederà in modo naturale, senza pensarci troppo. Il vero organizzatore è la libertà di fare come si vuole, un lusso che dà sempre risultati, se non perfetti, sicuramente divertenti.

LIVING CAMPER LUNCH

LONG DRINK AL POMPELMO ROSA

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA NESSUNA
130 CAL/PORZIONE

2 pompelmi rosa non trattati
– **2 limoni** – **1 litro di acqua tonica**
– **1 dl di gin** – **qualche rametto di erba limoncina**

1 Spremete 1 pompelmo e i limoni. In una caraffa miscelate i succhi con il gin e colmate con l'acqua tonica.

2 Lavate il pompelmo rimasto e l'erba limoncina. Riducete il primo a spicchi e distribuite i due ingredienti nei bicchieri insieme a qualche cubetto di ghiaccio.

SPIEDINI DI GAMBERI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 4 MINUTI
170 CAL/PORZIONE

450 g di code di gambero sgusciate (con le codine attaccate)
– **50 g di pangrattato** – **1 limone**
– **2 spicchi d'aglio** – **1 manciata di foglie di menta** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Sbucciate l'aglio, lavate la menta e tritateli. Mescolateli in una ciotola con un po' d'olio e sale. Unite i gamberi, girateli nel condimento e lasciateli marinare per 1 ora al fresco.

2 Sgocciolateli (conservate la marinata), infilateli su spiedi di legno o alluminio e passateli nel pangrattato.

3 Cuoceteli sulla griglia da ambo i lati fino a doratura (pochi minuti). Conditeli con un po' di marinata e serviteli con il limone a fettine.

PATATE FARCITE AL CARTOCCIO

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

4 patate grandi – **12 fette di prosciutto cotto alle erbe** – **100 g di formaggio fresco di capra** – **150 g di ricotta cremosa** – **menta** – **sale** – **pepe**

1 Avvolgete ogni patata in un foglio di alluminio. Disponetele direttamente sulla brace e cuocetele per 30 minuti girandole ogni tanto; in alternativa cuocetele in padella per un'ora circa, coprendo con il coperchio ma lasciando uno spiraglio aperto e girandole spesso.

2 Lavorate a crema il formaggio e la ricotta, salate e pepate. Prelevate le patate, aprite il foglio di alluminio (senza eliminarlo), tagliatele a metà nel senso della lunghezza e farcitele con la crema preparata e il prosciutto, guarnendo con foglie di menta.

PITA CON CAPRESE, RUCOLA E AVOCADO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

per le pita **175 g di farina + quella per la lavorazione** – **175 g di yogurt naturale** – **1 cucchiaino raso di lievito di birra secco** – **sale** – **pepe**

per la farcitura **4 pomodori di diversi colori** – **16 ciliegine di mozzarella** – **1 avocado** – **1 manciata abbondante di rucola** – **il succo di 1/2 limone** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Preparate le pita. In una ciotola miscelate la farina con il lievito, una presa di sale e una macinata di pepe. Aggiungete lo yogurt e lavorate a piene mani finché l'impasto sarà liscio. Copritelo con un panno umido e lasciatelo lievitare per 2 ore. Tagliatelo in 4 parti uguali e appiattitele su un piano infarinato per ottenere dei dischi di 16-18 cm di diametro. Praticate delle incisioni incrociate su ciascuno. Scaldate una padella senza aggiungere grassi e cuocete le pita 2-3 minuti per lato.

2 Lavate i pomodori e la rucola, asciugateli e affettate i primi. Ricavate la polpa dell'avocado e tagliatela a fettine. Emulsionate 4 cucchiaini d'olio con il succo di limone, sale e pepe.

3 Tagliate le pita nel senso dello spessore senza arrivare in fondo, farcitele con pomodori, rucola, avocado e mozzarelline e irrorate il ripieno con la citronnette.

FUSILLI BUCATI AL PESTO DI POMODORI SECCHI E ZAFFERANO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
640 CAL/PORZIONE

320 g di fusilli bucati corti – **200 g di pomodorini rossi e verdi** – **100 g di pomodori secchi** – **100 g di mandorle** – **60 g di pecorino** – **4 filetti di acciuga sott'olio** – **3 scalogni** – **1 manciata di foglie di basilico** – **1 bustina di zafferano** – **1 dl di vino bianco** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Scottate i pomodori secchi in acqua bollente per 5 minuti, scolateli e fateli asciugare su carta da cucina. Sbucciate gli scalogni, affettateli e rosolateli in una padella con 2 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale. Sfumate con il vino, unite lo zafferano, mescolate e spegnete il fuoco.

2 Frullate nel mixer i pomodori secchi, le mandorle, il pecorino a pezzetti, i filetti di acciuga sgocciolati e 2/3 degli scalogni aggiungendo a filo 4 cucchiaini d'olio: dovrete ottenere un pesto non troppo fine. Lavate i pomodorini e il basilico. Tagliate i primi a spicchi e conditeli con olio, sale e qualche foglia di basilico.

3 Lessate i fusilli in abbondante acqua bollente salata e scolateli tenendo da parte un mestolino di acqua di cottura. Conditeli con il pesto e mantecate con l'acqua tenuta da parte. Completate con i pomodorini preparati, gli scalogni e il basilico rimasti.

**COSÌ BUONO CHE
NON HA BISOGNO
DI NASCONDERSI
DIETRO UNA FETTA
DI PANE.**



**PIACERE, PROSCIUTTO
DI PARMA.**



Ti presentiamo il Prosciutto di Parma.
Un'eccellenza italiana certificata DOP,
fatta solo con ingredienti naturali.
Non è crudo, è Parma.





LIVING CAMPER LUNCH

POLPETTE SPEZIATE DI LENTICCHIE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

**300 g di lenticchie rosse – 3 scalogni
– 3 peperoncini verdi piccanti
– 1 spicchio d'aglio – 1 cucchiaino
raso di garam masala
(al supermercato) – 1 cucchiaino
di cumino in polvere – olio di semi
per friggere – sale
per guarnire foglie di insalata
– 1 peperoncino rosso piccante
– 1 ciuffo di coriandolo**

1 Lavate le lenticchie sotto acqua corrente e poi lasciatele in ammollo in una ciotola colma d'acqua per una notte.
2 Sbucciate gli scalogni e tagliateli in quarti. Lavate i peperoncini, privateli dei semi e tritateli grossolanamente. Sbucciate l'aglio e asportate il germoglio centrale. Sgocciolate le lenticchie, sciacquatele e frullatele a crema nel mixer con gli scalogni, l'aglio, il garam masala e il cumino. Mescolate il composto con i peperoncini tritati; salate.
3 Formate tante polpettine e friggetele in più riprese in abbondante olio bollente. Sgocciolatele su carta da cucina e servitele guarnendo con l'insalata, il peperoncino rosso ridotto a rondelle e foglie di coriandolo.

CROSTATA TUTTIFRUTTI CON CREMA AL LIME

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

**per la base 1 confezione di pasta frolla rettangolare – 2 prugne gialle
– 1 mela – 1 pesca noce – 1 kiwi – foglie di verbena o menta per decorare
per la crema al lime 70 g di zucchero
– 2 uova + 1 tuorlo – la scorza grattugiata di 1 lime non trattato
+ 100 ml di succo – 15 g di burro**

1 Preparate la base. Foderate una teglia di 10x22 cm con carta da forno bagnata e strizzata, stendetevi la pasta facendola aderire ai bordi e tagliate l'eccesso con le forbici. Bucherellate il fondo con una forchetta e infornatela a 160° per 20-25 minuti, finché sarà dorata; lasciate raffreddare.
2 Preparate la crema. In una bastardella disponete lo zucchero, le uova e il tuorlo, il succo del lime e la scorza. Disponete il recipiente su un bagnomaria a fuoco medio-basso e montate gli ingredienti con una frusta a mano fino a ottenere una crema abbastanza densa (circa 10 minuti). Fuori dal fuoco, aggiungete il burro a tocchetti e fatelo sciogliere sbattendo ancora. Lasciate intiepidire la crema, copritela a contatto con pellicola e fate raffreddare in frigo.

3 Lavate la frutta, tagliate la polpa in mezzelune e tamponatele con carta da cucina per eliminare l'eccesso di liquido. Riempite la base di frolla con la crema al lime e completate con le fettine di frutta alternate per tipologia. Guarnite con le foglie di verbena o menta.

TÈ FREDDO CON PESCHE E MENTA

FACILISSIMA
PER 8 BICCHIERI
PREPARAZIONE 10 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI

**1 pesca bianca – 1 limone non trattato – 5 rametti di menta
– 1 bustina di tè verde**

1 Scaldate 1,5 litri di acqua fino al limite del bollore. Togliete dal fuoco, unite la bustina di tè e fate infondere per 5 minuti.
2 Lavate pesca e limone, affettateli e metteteli in un ampio contenitore con la menta lavata. Versate sopra il tè caldo e lasciatelo raffreddare prima di metterlo a macerare in frigo per almeno 3 ore. Filtrate e servite in una caraffa.

MENU

Long drink al pompelmo rosa
FAVELO AL MOMENTO.

Spiedini di gamberi
GRIGLIATELI SUBITO PRIMA DI SERVIRLI.

Patate farcite al cartoccio
METTETELE NELLA BRACE PER PRIME E POI TENETELE AI LATI DELLA GRIGLIA MENTRE CUOCETE I GAMBERI O CUOCETELE IN PADELLA. APRITE I CARTOCCI E FARCITE ALL'ULTIMO.

Pita con caprese, rucola e avocado
PREPARATELE A CASA E FARCITELE AL MOMENTO.

Fusilli bucati al pesto di pomodori secchi e zafferano
FATE IL PESTO A CASA E CONSERVATELO IN UN VASETTO. LESSATE LA PASTA SUL FORNELLETTO MENTRE GUSTATE LE ALTRE PORTATE.

Polpette speziate di lenticchie
CUCINATELE A CASA.

Pomodori e acciughe
ALLESTITILI AL MOMENTO.

Yogurt con frutta e biscotti
FATE LA COMPOSTA DI FRUTTA A CASA E CONSERVATELA IN UN VASETTO.

Crostata tuttifrutti con crema al lime
PREPARATE BASE E CREMA A CASA, CONSERVATELE NEL FRIGO DEL CAMPER E ALLESTITE LA TORTA SUL POSTO (IL PRIMO GIORNO).

Tè freddo con pesche e menta
FAVELO A CASA E CONSERVATELO IN UNA BOTTIGLIA.



sv.adm

FACILI BUONI VELOCI



Esplora l'INTERA
GAMMA dei
prodotti Beamy nel
nostro e-commerce!



 Senza
**SOIA
E OGM**

 Senza
GLUTINE

 Ricchi di
PROTEINE

PRIMI FREDDI

sapore d'estate

UNA SELEZIONE DI PRELIBATEZZE
CON PANE, PASTA O RISO AD ALTISSIMO
TENORE DI ORTAGGI E AROMI.
DA SPADELLARE O INFORNARE, VANNO
FATTE RIPOSARE PER GUSTARLE
A TEMPERATURA AMBIENTE

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Ambra Poli

PANZANELLA DI FRISA
CON IL POLPO

pag. 64



Piatto fondo
blu Francesca
Reitano Ceramica.
Indirizzi
a pagina 130

INSALATA DI RISO CON MAZZANCOLLE, FRUTTA E VERDURA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
320/CAL PORZIONE

**350 g di code di mazzancolle – 180 g di riso
Basmati – 150 g di pomodori ciliegini
– 1 pesca gialla – il succo di 1 limone
– 1/2 cipolla rossa – 2 cucchiaini di mandorle
a filetti – 1 mazzetto di timo – 1 bustina
di zafferano – olio extravergine d'oliva
– sale – pepe**

1 Sciacquate il riso e mettetelo in una casseruola con il doppio del suo volume di acqua, lo zafferano e mezzo cucchiaino di sale. Mescolate, portate a ebollizione, abbassate la fiamma

e cuocete coperto per 10 minuti. Lasciate riposare il riso per 5 minuti prima di allargarlo su un vassoio per farlo raffreddare.

2 Intanto, lavate pomodori, pesca e timo. Tagliate pesca e pomodori a tocchetti, metteteli in un'ampia ciotola con il timo e condite con metà del succo di limone, sale e olio.

3 Private le mazzancolle del carapace e del filetto nero sul dorso. Scaldate una padella antiaderente, cospargetela con qualche presa di sale e adagiatevi le mazzancolle. Cuocetele 1 minuto per lato e poi mettetele nella ciotola con l'insalata preparata. Aggiungete il riso, il succo di limone rimasto, ancora un filo d'olio e una macinata di pepe; mescolate. Affettate finemente la cipolla, salatela e unite anch'essa nella ciotola. Completate con i filetti di mandorla tostati brevemente in un padellino.



PENNETTE
ALLA PARMIGIANA

pag. 64

Teglia in ceramica
smaltata Virginia
Casa, tessuto in lino
blu tinto a mano
Hue Table Stories.
Nella pagina
accanto, insalatiera
Francesca Reitano
Ceramica.
Indirizzi
a pagina 130



PEPERONI
ALLA CARDINALE
pag. 64

CASERECCE CON POMODORI FRESCHI E SECCHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
490/CAL PORZIONE

**320 g di caserecce – 250 g di datterini
gialli – 4 zucchine medie – 40 g di pistacchi
sgusciati – 8 pomodori secchi sott'olio
– 1 lime – 1 mazzetto di menta – peperoncino
in polvere – aceto di mele – olio extravergine
d'oliva – sale**

1 Lavate le zucchine, spuntatele
e tagliatele a tocchetti. Rosolatele
in padella con un po' d'olio finché

saranno leggermente dorate, scolatele
e conditele con una spruzzata di aceto,
sale e abbondante menta lavata
e tritata (tenete da parte qualche
foglia intera); lasciate raffreddare.

2 Intanto, lavate i datterini, tagliateli
a rondelle e salateli. Lessate
le caserecce in abbondante acqua
bollente salata. Frullate i pomodori
secchi con qualche cucchiaio di acqua
di cottura della pasta, 2 cucchiaini d'olio
e peperoncino a piacere.

3 Scolate la pasta, raffreddatela sotto
acqua corrente, sgocciolatela bene
e conditela il pesto di pomodori secchi,
i datterini, le zucchine e i pistacchi
spezzettati. Prima di servire spruzzate
con il succo del lime e completate
con le foglie di menta tenute da parte.



Tessuto in lino
azzurro tinto
a mano Hue
Table Stories.
Indirizzi
a pagina 130

SEMPLICI PIACERI PRIMI FREDDI, SAPORE D'ESTATE



PANZANELLA DI FRISA CON IL POLPO

FACILE
PER 4/6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
490/CAL PORZIONE



1 polpo di 800 g pulito – 4 friselle
– pomodori misti (3 perini, 2 costoluti verdi, 6 datterini) – 1 cuore di sedano
– 1 carota – 1/2 limone – 1 manciata di foglie di basilico – 2 foglie di alloro
– 1 spicchio d'aglio – 1 cucchiaino di senape – peperoncino in polvere
– olio extravergine d'oliva
– sale – pepe

1 Tuffate il polpo in acqua bollente con l'alloro, cuocetelo a fiamma medio-bassa per 40 minuti e poi lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura.

2 Intanto, lavate i perini, tagliateli a dadini, salateli e metteteli in un colino appoggiato su una ciotola per raccogliere l'acqua di vegetazione. Sfregate le friselle con l'aglio e irroratele con l'acqua raccolta. Frullate i perini, la senape e 6 cucchiaini di olio con il frullatore a immersione fino a ottenere una salsa liscia, salate e insaporite con peperoncino a piacere.

3 Lavate e pulite le verdure rimaste e il basilico. Tagliate i pomodori verdi a spicchi, i datterini in quarti, il sedano a tocchetti, la carota a rondelle e quindi in mezzelune. Mettete il tutto in un'ampia ciotola e condite con sale, il succo del limone e 4 cucchiaini di olio. Scolate il polpo, tagliatelo a tocchetti e aggiungete anch'esso nella ciotola con le friselle spezzettate. Unite il basilico, pepate, mescolate e servite con la salsa di perini a parte.



PENNETTE ALLA PARMIGIANA

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 25 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

320 g di pennette rigate – **300 g di mozzarella** – **3 grosse melanzane a buccia nera** – **250 g di pomodori ciliegini** – **250 g di passata di pomodoro** – **50 g di grana padano Dop grattugiato** – **50 g di pecorino grattugiato** – **20 g di pangrattato** – **2 manciate di foglie di basilico** – **1 manciata di foglie di menta** – **2 spicchi d'aglio** – **1/2 peperoncino secco** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Lavate le melanzane, riducetele a fette abbastanza sottili e conditele con olio e sale. Disponetene una parte su una placca foderata con carta da forno in modo che le fette non si sovrappongano e infornatele a 180° fino a doratura. Ripetete l'operazione fino a terminare le fette.

2 Nel frattempo, lavate i ciliegini, tagliateli a metà e saltateli in un wok a fuoco vivo con un po' d'olio, gli spicchi di aglio non sbucciati, qualche foglia di basilico e una presa di sale. Proseguite la cottura coperto per 5 minuti. Unite la passata, il peperoncino, mezzo bicchiere d'acqua calda e cuocete, sempre coperto, per altri 15 minuti; regolate di sale.

3 Lessate le pennette in abbondante acqua bollente salata, scolatele molto al dente e conditele con il sugo. Oliate una teglia e alternate strati di melanzane, pasta, mozzarella a fettine, grana, pecorino, abbondante basilico e un po' di menta. Abbiate cura di terminare con un mix di pasta e melanzane. Cospargete con il pangrattato, condite con un giro d'olio e infornate a 180° per 30 minuti mettendo la funzione negli ultimi 3 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

PEPERONI ALLA CARDINALE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 15 MINUTI
480/CAL PORZIONE

4 peperoni gialli e 2 rossi grandi – **200 g di passata di pomodoro** – **180 g di bucatini** – **120 g di olive nere di Gaeta** – **4 pomodori perini** – **6 acciughe sott'olio** – **3 cucchiaini di capperi dissalati** – **2 spicchi d'aglio** – **2 ciuffi di prezzemolo** – **2 rametti di menta** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Denocciolate metà delle olive. Lavate perini, prezzemolo e menta. Sbucciate e schiacciate gli spicchi d'aglio. Tagliate i perini a dadini e saltateli in un wok con un po' d'olio, l'aglio e una presa di sale, poi cuocete coperto per 3 minuti. Aggiungete le acciughe spezzettate e stemperatele nel fondo di cottura. Unite la passata, i capperi e le olive denocciolate e proseguite la cottura coperto per 10 minuti. Regolate di sale, profumate con metà del prezzemolo e della menta spezzettati e spegnete il fuoco.

2 Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela molto al dente e conditela con il sugo preparato.

3 Lavate i peperoni, tagliate il picciolo in modo da accorciarlo il più possibile e asportate la calotta tenendola da parte. Pulite i peperoni internamente, farciteli con i bucatini e richiudeteli con le calotte. Adagiateli in una teglia oliata con la calotta verso il basso e conditeli con olio e sale. Infornateli 180° per 25 minuti. Unite poca acqua, le olive rimaste e proseguite la cottura per 20 minuti. Lasciate raffreddare e completate con il prezzemolo e la menta restanti.



Un menu tutto freddo? Inquadrate il QR Code per scoprire altri 30 piatti per l'estate sul sito salepepe.it

GALLERIE D'ITALIA
NAPOLI



CHI SEI, NAPOLI? JR

Fino al 5 ottobre in mostra alle Gallerie d'Italia – Napoli l'essenza della città raccontata da JR, innovativo protagonista della scena artistica contemporanea.

Il catalogo Allemandi è disponibile online, nei bookshop di Gallerie d'Italia e nelle principali librerie della tua città.

Allemandi

GALLERIE D'ITALIA
NAPOLI

INTESA  SANPAOLO

allemandi.com

gallerieditalia.com

gruppo.intesasanpaolo.com

Coltivare il futuro

GRUPPO BF: LE BUONE
PRATICHE DI UN'AGRICOLTURA
SOSTENIBILE



Per un modello alimentare che rispetti il pianeta, il Gruppo BF ha messo in campo azioni concrete e significative, come implementare tecniche anti-spreco dell'acqua di irrigazione e favorire l'habitat di sentinelle della biodiversità, quali api e uccelli

Non basta che sia buono da gustare. Oggi più che mai il cibo deve essere anche rispettoso dell'ambiente, delle persone e del territorio. E questo richiede coraggio, passione, responsabilità e molti investimenti. Come ha fatto BF Spa, il più importante gruppo agroindustriale italiano, che si è impegnato concretamente in un percorso ampio e strutturato per produrre in modo più sostenibile e rispettoso della biodiversità, riducendo l'uso di risorse naturali e abbassando le emissioni di CO₂. In questo modo il Gruppo BF vuole creare valore per tutti coloro che sono coinvolti nella filiera: chi seleziona i semi più adatti, gli agricoltori e chi sceglie ogni giorno i prodotti alimentari firmati Le Stagioni d'Italia. "Vogliamo contribuire a un modello alimentare che nutra le persone e rispetti il pianeta. Perché crediamo che fare bene il nostro lavoro significhi anche prendersi cura del futuro", spiega Marzia Ravanelli Direttore Qualità e Sostenibilità del Gruppo BF.

Tutto parte dalla terra

La sostenibilità è un mondo che ha radici nella terra, con la sua bellezza fragile e la sua ricchezza silenziosa. È questo il cuore dell'attività del Grup-

po BF, che si impegna a proteggere e valorizzare la biodiversità, tanto importante per il benessere del pianeta. BF ha adottato su tutti i suoi 11mila ettari di SAU (Superficie Agricola Utilizzata) in Italia metodi di coltivazione - come la rotazione delle colture e le tecniche agronomiche rigenerative - che consentono di "nutrire" il terreno in modo naturale, rendendolo più sano e più fertile e immagazzinando CO₂.

Per favorire la biodiversità vegetale il Gruppo BF è sceso in campo a tutela delle api, messe a rischio dall'inquinamento globale, introducendo, per esempio, la coltivazione di piante mellifere che favoriscono l'impollinazione e promuovendo la diffusione di arnie nomadi. Inoltre, per difendere gli ecosistemi naturali, ha avviato dei progetti-pilota che favoriscono la nidificazione di specie autoctone, come la piantumazione di pioppeti che sono l'habitat naturale per molti uccelli.

Dal campo alla tavola: cosa significa agire "green"

BF si impegna per la sostenibilità a tutto campo. Collabora con agricoltori e fornitori, promuove pratiche agricole rispettose e investe in progetti di

agricoltura sostenibile. Per esempio, ha adottato delle pratiche a basso impatto per gestire meglio una risorsa preziosa come l'acqua, migliorandone l'assorbimento nei terreni, utilizzando tecniche anti-spreco di irrigazione avanzata e sviluppando colture che resistono meglio al riscaldamento globale poiché si accontentano di meno acqua. E per prendersi cura in modo più sostenibile dei terreni ha scelto di riutilizzare il concime organico per creare l'ambiente naturale ottimale per la crescita delle piante.

Per quanto riguarda gli stabilimenti BF ha aumentato il ricorso alle energie rinnovabili e ha adottato un approccio di economia circolare, valorizzando tutto quello che resta durante la trasformazione delle materie prime agricole. Così, oggi molti dei sottoprodotti ottenuti negli stabilimenti sono recuperati e usati per altri scopi, come la produzione di mangimi. Infine, BF ha ridotto l'uso di plastica vergine introducendo packaging riciclabili o compostabili.

Coinvolgere i consumatori

Per il Gruppo BF la sostenibilità non è una strategia da comunicare, ma una responsabilità da condividere. Per questo ha scelto di coinvolgere attivamente chi compra i suoi prodotti grazie a etichette sempre più chiare, complete e leggibili, arricchite con QR code che consentono di approfondire tanti temi utili per una spesa informata.

Ma il Gruppo BF non vuole solo parlare. È sempre pronto anche ad ascoltare i consumatori, che possono inviare domande, suggerimenti e segnalazioni tramite social e canali digitali. Solo attraverso un confronto continuo con i consumatori sui temi della sostenibilità si possono costruire relazioni autentiche, basate su fiducia, trasparenza e responsabilità reciproca.



Gli immancabili pupi, le marionette ispirate a narrazioni cavalleresche del ciclo carolingio, venduti nelle strade di Palermo e, a destra, le zucchine della pergola, tipica varietà siciliana dell'ortaggio, sui banchi di Ballarò.



Il Teatro Massimo. A destra: i dintorni del mercato del Capo; le stigghiole (street food a base di interiora) alla Vucciria, e i tenerumi, foglie di zucchini tipiche della cucina locale.



Palermo

VUCCIRIA, BALLARÒ, IL CAPO: TRE MONDI NEL CUORE DELLA CITTÀ DA VISITARE





per mercati

a cura di Daniela Falsitta, testi di Ferdinando Calaciura, foto di Francesca Moscheni. Si ringrazia Elena Vitrano per la collaborazione

CON I 5 SENSI, TRA MERCI, STREET FOOD O IL TAVOLO DI UN RISTORANTE



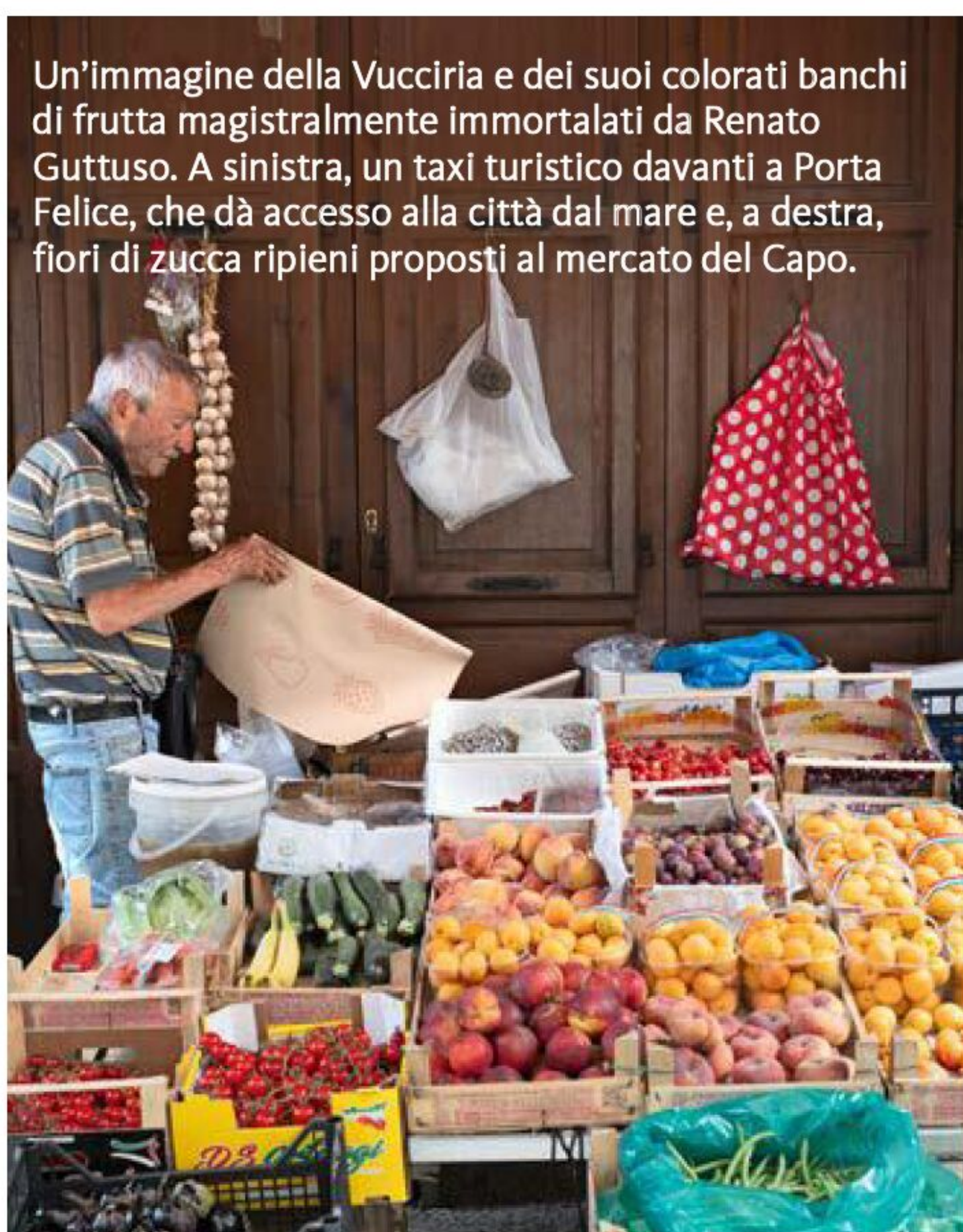
La cattedrale di Palermo. A sinistra: street food a base di melanzane, spaghetti e pistacchi al mercato del Capo; pesce a Ballarò, ancora il Capo e Arianna Dainotti, titolare di una storica friggitoria. A destra, alici e calamari fritti sui banchi di Ballarò.



TEMA DEL MESE A PALERMO PER MERCATI

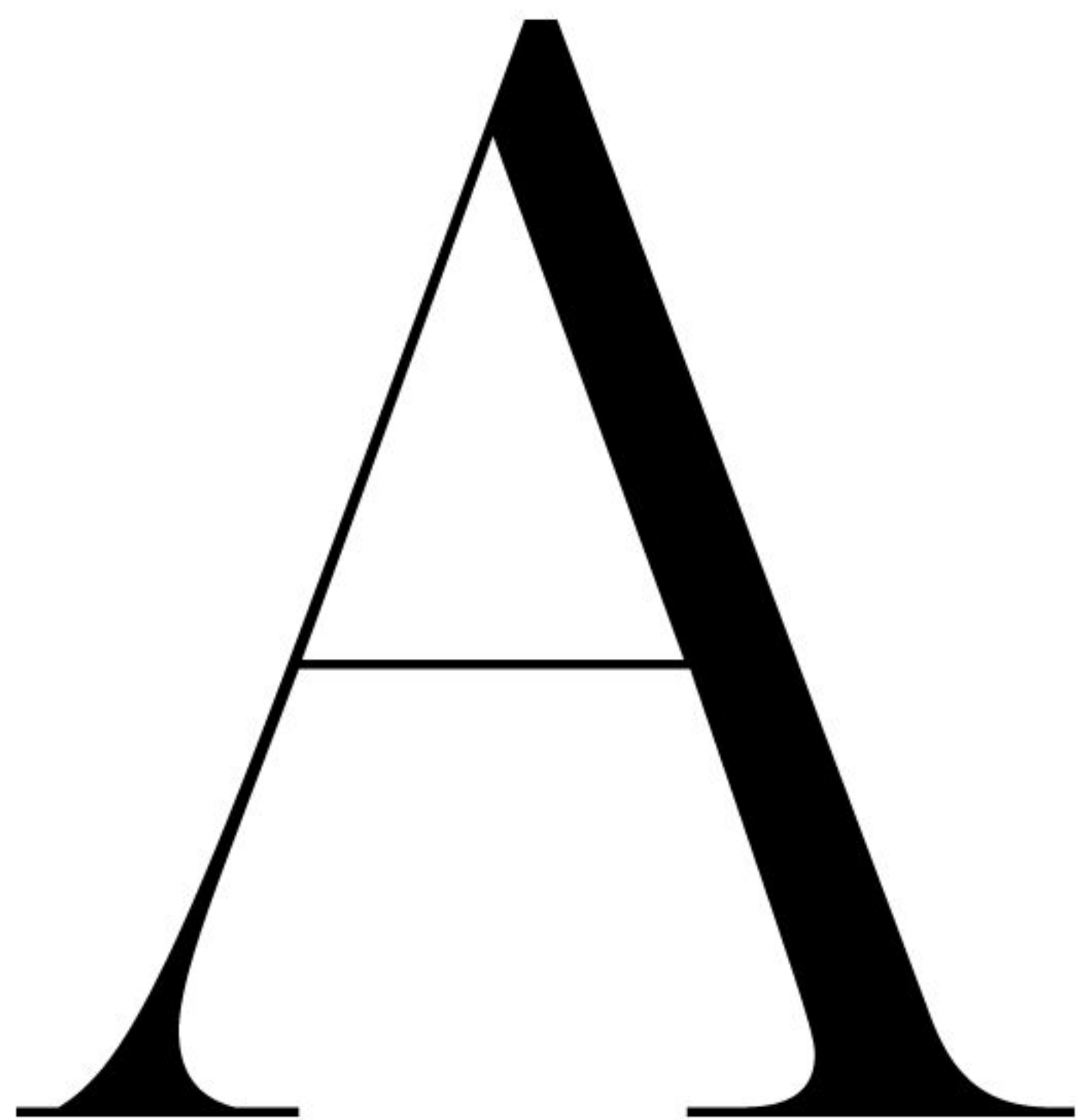


Le particolari facciate curvilinee di piazza Quattro Canti. Qui a lato, un suonatore e uno spuntino a base di arance, olive e cipolla rossa, entrambi tra i banchi del Capo. In alto, da sinistra: la frittura dell'arancina, uno scorcio del mercato di Ballarò e la pescheria Isgrò.



Un'immagine della Vucciria e dei suoi colorati banchi di frutta magistralmente immortalati da Renato Guttuso. A sinistra, un taxi turistico davanti a Porta Felice, che dà accesso alla città dal mare e, a destra, fiori di zucca ripieni proposti al mercato del Capo.





Palermo il giorno inizia con i profumi, le voci e i colori dei mercati. Appena fa luce, le vie del centro si animano: frutta e verdura disposte con arte sulle bancarelle, pesce che brilla al

sole, venditori che “abbanniano” con voce potente la loro merce più fresca. Nei mercati storici come Ballarò, il Capo e la Vucciria si fa la spesa con tutti i sensi, proprio come una volta. Qui si compra, si guarda, si tocca, si annusa. E intanto si impara. Si impara a riconoscere il fresco, a fidarsi dell’occhio, del naso, del tatto. E a farsi guidare dalle stagioni.

Ballarò, in particolare, è il più vivace. Si trova nel cuore dell’Albergheria, quartiere dove le strade parlano tre lingue: italiano, arabo ed ebraico. Non è solo un luogo per fare acquisti, ma un vero mondo a parte, dove ogni giorno prende vita uno spettacolo fatto di gente, cibo, storie e colori. I palermitani ci vanno per le provviste quotidiane ma anche per chiacchierare, assaggiare, lasciarsi ispirare. Chi ama cucinare troverà qui uno spunto continuo: basta un carciofo ben chiuso, un mazzetto di tenerumi o un polpo ancora caldo per immaginare il pranzo da preparare. E c’è sempre qualcuno pronto a dare un consiglio, raccontare una ricetta, svelare un segreto della tradizione.

Questi mercati sono il cuore popolare della città, ma anche una grande occasione per i visitatori curiosi. Chi arriva a Palermo non può perdersi un giro fra i banchi, magari con una sporta in mano e la voglia di provare ingredienti nuovi. Il legame tra cibo e città è forte, radicato nella storia: Palermo è una capitale del Mediterraneo e la sua cucina è fatta di stratificazioni, influenze arabe, normanne, spagnole. Anche l’arte di esporre la merce viene da lontano: geometrie di ortaggi, colori accesi, frutta impilata come piccole architetture. C’è maestria, bellezza e un senso profondo della stagionalità, che si legge anche nei gesti antichi dei venditori.

In primavera e in estate è il trionfo del giallo e del rosso: pomodori siccagni di Corleone, perfetti per la salsa fatta in casa, fragole e fragoline di Marsala, nespole, tenerumi di Terrasini e Misilmeri, angurie dell’agro di Termini e meloni bianchi di Paceco. In autunno e inverno, invece, la scena cambia: arrivano carciofi spinosi, broccoli, cavolfiori, arance bionde e rosse, e mandarini profumati. Le stagioni guidano i gesti, i menu e i colori delle bancarelle.

Il pesce è un altro grande protagonista, sempre freschissimo. Palermo non teme confronti: nei mercati si trovano sarde, alici, spatole, aguglie, sgombri, ma anche tonno e pesce spada al taglio, crostacei e frutti di mare. Polpi bolliti serviti sul momento, gamberi rossi di Mazara, fasolari da cuocere appena rientrati a casa raccontano il mare e paiono gioielli.

Al Capo, con i suoi vicoli stretti e i teli colorati a fare ombra, si trovano anche carne, arrostitini, stigghiole (uno street food di interiora), spezie e dolci. È un mercato scenografico, che richiama i suq arabi. I venditori sono spesso figli e nipoti di chi ha abitato lì da sempre, e la loro specializzazione si tramanda. La carne è qui una certezza, così come il pane caldo, le reginelle al sesamo e i biscotti di San Martino.

La Vucciria è più piccola, più notturna, ma conserva un’anima autentica. Tra i banchi che resistono, si compra ancora, ma si viene soprattutto per lo street food: panini con le panelle o con la milza, frittture, polpo, sfincione rosso. È il mercato che diventa piazza, luogo di ritrovo, musica e improvvisazioni culinarie.

E poi c’è il pane. Il pane palermitano, con la crosta dorata e i semi di sesamo, è tra i più buoni d’Italia. Lo si compra ovunque, ma nei mercati ha sempre un profumo speciale, magari ancora tiepido, pronto da gustare con un filo d’olio o con un po’ di ricotta salata. Anche i biscotti raccontano Palermo: sia quelli da inzuppare nel vino che gli imperdibili dolci di mandorla. Ma anche il salato ha i suoi campioni; ravazzate e sfincionello fra tutti.

Il nostro viaggio dei sensi non può che volgere uno sguardo al volto più diretto, spontaneo e sincero del quartiere dell’Albergheria. È quello di Arianna Dainotti, titolare e chef del celebre Dainotti’s Apericapo, che ha trasformato la storica friggitoria del padre in un faro dello street food palermitano. Qui il pane con la milza convive con le sarde fritte e il “quarume” (interiora di vitello in brodo con verdure), in un rito collettivo che si consuma al bancone e tra i vicoli. È cibo da strada e ogni morso è una Palermo che non dimentichi.

I mercati sono luoghi che si ascoltano, che si vivono, spazi dove il cibo è cultura, incontro, identità. In questo caleidoscopio di sentimenti è possibile sedersi in una corte interna ombreggiata, in un locale rustico o in un ristorante di impronta contemporanea. Ne abbiamo scelti tre: l’Osteria Ballarò, Isgrò al Capo, Le Angeliche. Per vivere la città con gli occhi, così come con il gusto.

Ferdinando Calaciura



POLPO ARROSTO
ALLA PIZZAIOLA

pag. 78

OSTERIA BALLARÒ

Nelle ex scuderie di Palazzo Cattolica, la tradizione incontra una visione contemporanea. A guidare la proposta è lo chef Calogero Branca, sostenuto da Vito Di Lorenzo, sotto l'occhio attento dei fondatori Gianluca Buono e Doriana Ribaudò (foto in alto). Il loro polpo arrosto alla pizzaiola, qui sopra, è un elogio al mare: la cottura lenta esalta il gusto delicato dei tentacoli, la salsa richiama le conserve di una volta, e l'origano fresco sigilla il tutto con un tocco selvatico.

SPAGHETTINO FRITTO CON RICOTTA DI BUFALA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
790 CAL/PORZIONE

200 g di spaghetti – **2 bustine di zafferano** – **1 melanzana nera** – **200 g di ricotta di bufala (o di pecora)** – **20 g di formaggio ragusano grattugiato** – **80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato** – **farina di riso** – **20 g di basilico** – **olio di semi per friggere** – **sale** – **pepe**
per la salsa **200 g di pomodori ramati** – **1/2 cipolla** – **50 g di basilico** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**
per il pesto **200 ml di olio extravergine d'oliva** – **1 mazzetto di basilico**

1 Fate la salsa. Lavate i pomodori e riduceteli a pezzetti. Sbucciate e tritate la cipolla, soffriggetela con un cucchiaino e mezzo d'olio, aggiungete i pomodori, il basilico e fate cuocere per 20 minuti a fuoco dolce. Quando i pomodori saranno appassiti, passateli al setaccio e regolate di sale.

2 Lavate e asciugate la melanzana, privatela del picciolo, dividetela a metà nel senso della lunghezza e ricavatene 16 fettine sottili; quindi riducete a dadini la parte di melanzana rimanente. Passate le fettine di melanzana nella farina di riso e friggete separatamente fettine e cubetti in abbondante olio di semi per 5-6 minuti girandoli a metà tempo o finché saranno dorati; scolateli su carta assorbente.

3 Preparate il ripieno: lavorate la ricotta con il basilico tritato, il formaggio ragusano e i dadini di melanzana. Preparate anche il pesto: frullate l'olio con il mazzetto di basilico e filtratelo.

4 Appena le fettine di melanzana saranno fredde, allineatene 4 per volta sormontando con una il bordo della precedente fino a formare un rettangolo, farcitele con il ripieno e arrotolate 4 involtini. Scottate gli spaghetti in acqua

bollente salata con lo zafferano; poi scolateli, raffreddateli, allargateli su un piano e conditeli con la metà del pesto preparato e 60 g di parmigiano. Infine, avvolgeteli attorno ai cannoli di melanzana e posateli in una teglia. Cospargete con il parmigiano rimasto e infornate a 200° fino a quando saranno dorati. Suddividete gli involtini nei piatti e guarnite con la salsa di pomodoro e il pesto rimasto. Lo chef completa il piatto con spuma di parmigiano sifonata e alcune chips di melanzana.



Lo "spaghetтино" di Osteria Ballarò affonda le radici nella pratica della cucina di recupero, con la pasta avanzata che si trasforma in croccante scrigno per un cuore morbido di melanzane, ricotta e ragusano. Qui a lato e a sinistra in basso, lo chef Calogero Branca.





TORTINO DI SPATOLA SU
SALSA AGLI AGRUMI

pag. 78

LE ANGELICHE

Nel cuore del Capo, tra i vicoletti e le urla dei venditori, Veronica Schiera (a sinistra e in alto), con sua cugina Floriana Lo Bue (in alto con la chef) e Chiara Napolitano, hanno dato vita al ristorante Le Angeliche, dove si assapora una cucina che è sintesi di vegetale, identità femminile e rispetto delle stagioni. Il tortino di spatola (sopra) è un inno all'eleganza della cucina povera: la spatola, umile ed economica al mercato, diventa regale se accostata a una salsa agrumata che ne bilancia la grassezza.

MILLEFOGLIE DI LASAGNA E CREMA DI TENERUMI

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

120 g di farina "00" – 10 g di semola di grano duro rimacinata – 45 g di uovo (1 piccolo) – 30 g di concentrato di pomodoro – 160 g di burrata – sale per la crema di tenerumi 2 mazzi di tenerumi (le foglie della zuccina da pergola) – 45 g di burro – 45 g di farina – 500 ml di latte – sale per il concassé di pomodoro 900 g di pomodori a grappolo – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe per i pomodorini confit 4 pomodorini gialli o rossi – 1/2 cucchiaino di zucchero di canna – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Frullate l'uovo, il concentrato e un pizzico di sale. Unite le farine e frullate velocemente. Trasferite sul piano di lavoro e impastate vigorosamente. Formate una palla, copritela con pellicola e trasferite in frigo per un'ora.

2 Fate il concassé di pomodoro. Lavate i pomodori e incidete la pelle con un leggero taglio. Scottateli in acqua bollente, passateli in acqua e ghiaccio, privateli di pelle e semi e riduceteli a cubetti. Scolate il concassé e conditelo con l'aglio schiacciato, 3 cucchiaini d'olio, sale e pepe.

3 Mondate i tenerumi liberando le foglie dai tralci. Lavate le foglie, fatele bollire per 6 minuti in acqua bollente e passatele in acqua e ghiaccio per pochi secondi.

4 Mettetele a scolare e preparate una besciamella: scaldare il latte, tostate il burro con la farina e aggiungete il latte caldo mescolando con una frusta. Fate addensare per un paio di minuti da quando sobbolle. Frullate le foglie dei tenerumi con 400 g di besciamella e regolate di sale; dovrete ottenere una crema liscia. Tritate al coltello la burrata.

5 Fate i pomodori confit. Tagliateli a metà e disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno con la parte tagliata rivolta verso l'alto.

Condite con sale, pepe, zucchero e olio e infornate in modalità ventilata a 160° per 15 minuti.

6 Stendete l'impasto delle lasagne sottile e tagliate le sfoglie per ricavare 24 quadrati di 4 cm di lato. Fateli asciugare e lessateli per 2 minuti in acqua bollente salata; trasferiteli su canovacci. Componete una lasagna in ogni piatto mettendo al centro una sfoglia, un cucchiaio generoso di crema di tenerumi, un cucchiaio di concassé, un cucchiaio di burrata e ripetete quattro volte questa sequenza. Completate con i pomodorini confit.



Un piatto di orto e sapienza: la millefoglie delle Angeliche recupera l'antico sapere contadino delle minestre estive siciliane, ideate per stimolare l'appetito nonostante la canicola, ma lo sublima con una costruzione stratificata e saporita oltre che fresca.





CAPONATA DI BACCALÀ

pag. 78

ISGRÒ AL CAPO

Attivo da tre generazioni, il locale è attualmente guidato dai fratelli Giuseppe (nella foto al centro) e Salvo Isgrò che, insieme allo chef Marcello Infantino, custodiscono la classicità del menu senza troppa nostalgia. Innovativa, ma sempre fedele alla materia prima isolana, è la loro caponata di baccalà (foto sopra) che unisce il vegetale e l'agrodolce con un prodotto del mare, memoria delle antiche rotte nordiche che giungevano nei porti siciliani.

TORTINO DI SARDE A BECCAFICO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

400 g di sarde (circa 20) – 400 g di pane grattugiato + quello per impanare – 70 g di uvetta – 30 g di pinoli – 2 arance – 2 rametti di menta – 1 cipolla bianca – 4 cucchiaini di concentrato di pomodoro – 4 cucchiaini di aceto – 2 cucchiaini di zucchero – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Squamate le sarde con la parte non tagliente di un coltello, apritele sotto l'acqua fredda corrente. Eliminate le interiora, la lisca e la testa. Tamponatele con carta da cucina, disponetele su un vassoio foderato con altra carta e mettetele da parte.

2 Fate ammorbidire l'uvetta lasciandola per 20 minuti in una ciotola di acqua tiepida. Sbucciate la cipolla, tagliatela a dadini e fatela rosolare con qualche cucchiaino d'olio; aggiungete l'uvetta sgocciolata e i pinoli, il concentrato di pomodoro, l'aceto e lo zucchero. Fate sfumare per 5 minuti, poi levate dal fuoco e lasciate intiepidire. Amalgamate la metà della salsa agrodolce preparata con il pane grattugiato e la menta tritata, salate e pepate.

3 Spremete le arance e filtratene il succo. Quando il composto di pane e salsa agrodolce si sarà completamente raffreddato, aggiungete le sarde e il succo. Impastate a mano il tutto e suddividetelo in quattro porzioni con cui riempire altrettanti stampini di alluminio (come quelli da budino) in modo tale da modellare il mix preparato

a forma di tortino. Togliete nuovamente i tortini dagli stampini e, con delicatezza, passateli prima nell'olio e poi nel pangrattato, quindi rimetteteli negli stampini e riunite questi ultimi in una teglia; fate cuocere in forno già caldo a 170° per 15-20 minuti. Sformate i tortini nei piatti individuali e conditeli con la salsa agrodolce rimasta. Lo chef guarnisce il piatto con foglioline di menta, fette di arancia e scorza di arancia grattugiata.



Pan grattato, uvetta, pinoli e succo d'arancia compongono quella che a Palermo è la "conza" per eccellenza, cioè il condimento della bella stagione e dei pranzi domenicali dove le mani delle nonne pulivano decine di sarde e avvolgevano altrettanti involtini.





POLPO ARROSTO ALLA PIZZAIOLA

Osteria Ballarò

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 15 MINUTI
190 CAL/PORZIONE

1 kg di polpo – 200 g di pomodorini rossi e gialli – 1 spicchio d'aglio – 1 scalogno – origano fresco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite il polpo, fatelo lessare in abbondante acqua salata in ebollizione per 40 minuti, sgocciolatelo e staccate i tentacoli, poi privateli della pelle ma non delle ventose e metteteli da parte.
2 Versate poco olio in una casseruola, unite lo scalogno sbucciato e tritato e l'aglio in camicia (che poi eliminerete). Aggiungete i pomodorini lavati e spezzettati e lasciate cuocere per 20 minuti. Spegnete e passate tutto al setaccio in modo da ottenere una salsa di pomodoro. Regolate di sale e pepate.
3 Riprendete i tentacoli di polpo, passateli brevemente per 3 minuti in una padella rovente senza condimento per dare loro il sentore di arrosto e immergeteli subito nella salsa di pomodoro, continuando la cottura per altri 10 minuti. Con un mestolo distribuite la salsa al centro dei piatti, disponetevi sopra i tentacoli e completate con l'origano fresco. Lo chef guarnisce il piatto con olive nere disidratate e tritate, pomodorini e olio al basilico.

TORTINO DI SPATOLA SU SALSA AGLI AGRUMI

Le Angeliche

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

600 g di pesce spatola già pulito – 1 cipollotto fresco – 4 filetti di acciughe sott'olio ben scolati – 70 ml di succo misto di arancia e limone – 25 g di uvetta di Corinto – 15 g di pinoli tostati – 25 ml di vino bianco – una piccola arancia non trattata – un piccolo limone non trattato – 300 g di mollica di pane di due giorni

tritata al mixer – pangrattato – zucchero – olio extravergine d'oliva – pepe
per la salsa agrodolce agli agrumi
un'arancia non trattata – un limone non trattato – 30 g di zucchero – 42 ml di aceto di vino bianco – 15 g di amido di mais

1 Dividete il pesce spatola in 8-10 filetti (o fatelo sfilettare dal pescivendolo). Spennellate d'olio quattro pirottini di metallo di 10 cm di diametro e 6 cm di altezza e cospargeteli di pangrattato.
2 Preparate il ripieno. Mondate il cipollotto e tagliatelo a rondelle sottili. Soffriggetele in 3 cucchiaini d'olio, aggiungete l'uvetta e i pinoli, poi i filetti d'acciuga che in pochi secondi si scioglieranno, sfumate con il vino e fate evaporare l'alcol. A fuoco spento unite anche la scorza grattugiata e il succo degli agrumi, la punta di un cucchiaino di zucchero, una macinata di pepe e infine la mollica tritata.
3 Irrorate d'olio i filetti di pesce dalla parte della polpa, unitene 2-3 tra loro, copriteli con la "conza" preparata, arrotolateli e inseriteli nei pirottini. Riunite i pirottini in una teglia e cuocete in forno statico a 180° per 15-20 minuti.
4 Preparate la salsa. Sbucciate i due agrumi con un pelapatate, ricavando la scorza senza la parte bianca amara. Riunitela in una casseruola con acqua fredda, portate a ebollizione, poi buttate l'acqua scolando le bucce e ricoprite di nuovo con acqua fredda; in totale l'operazione va ripetuta 3 volte.
5 Spremete i due agrumi e riunite il loro succo nel bicchiere del mixer con le scorze ben scolate, lo zucchero e l'aceto e frullate fino a ottenere un composto molto fine. Aggiungete l'amido di mais mescolando con una frusta per eliminare eventuali grumi e trasferite tutto sul fuoco per addensare (2 minuti dall'ebollizione). Stendete un po' di salsa nei piatti individuali, sistematevi un tortino aiutandovi con la lama di un coltello e nappate con la salsa rimasta.

CAPONATA DI BACCALÀ

Isgrò Ristorante al Capo

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
690 CAL/PORZIONE

600 g di baccalà, già ammollato – 1 cespo di sedano piccolo – 4 cipolle medie – 250 g di olive di Castelvetro – 100 g di capperi di Pantelleria sotto sale – 250 ml di aceto – 250 g di zucchero – 4 mele Granny Smith – 200 g di semola rimacinata di grano duro – olio extravergine d'oliva – olio di semi per friggere – sale

1 Dissalate i capperi in una ciotola d'acqua per 20 minuti, cambiandola più volte. Lavate e asciugate il sedano, eliminate la base e i filamenti, poi tagliatelo a dadini. Lessateli per 10 minuti o finché saranno morbidi in acqua bollente poco salata.
2 Nel frattempo, sbucciate e affettate le cipolle e fatele soffriggere in una casseruola con qualche cucchiaino d'olio extravergine; aggiungete le olive denocciolate, i capperi sciacquati e strizzati e il sedano lessato. Unite l'aceto e lo zucchero e continuate a cuocere per altri 10 minuti, poi spegnete e fate riposare. Sbucciate le mele, tagliatele a cubotti non troppo piccoli e friggeteli in abbondante olio di semi per 4 minuti. Sgocciolateli su carta da cucina e uniteli agli altri ingredienti.
3 Sciacquate il baccalà e tamponatelo con carta assorbente, riducetelo a cubotti di un paio di cm (come le mele) e passateli nella semola. Friggete i dadi di baccalà in olio di semi per 4-5 minuti o fino a doratura. Servite la caponata tiepida e adagiatevi sopra i dadi di baccalà fritto. Lo chef guarnisce il piatto con menta, scaglie di mandorla tostate e mollica abbrustolita.



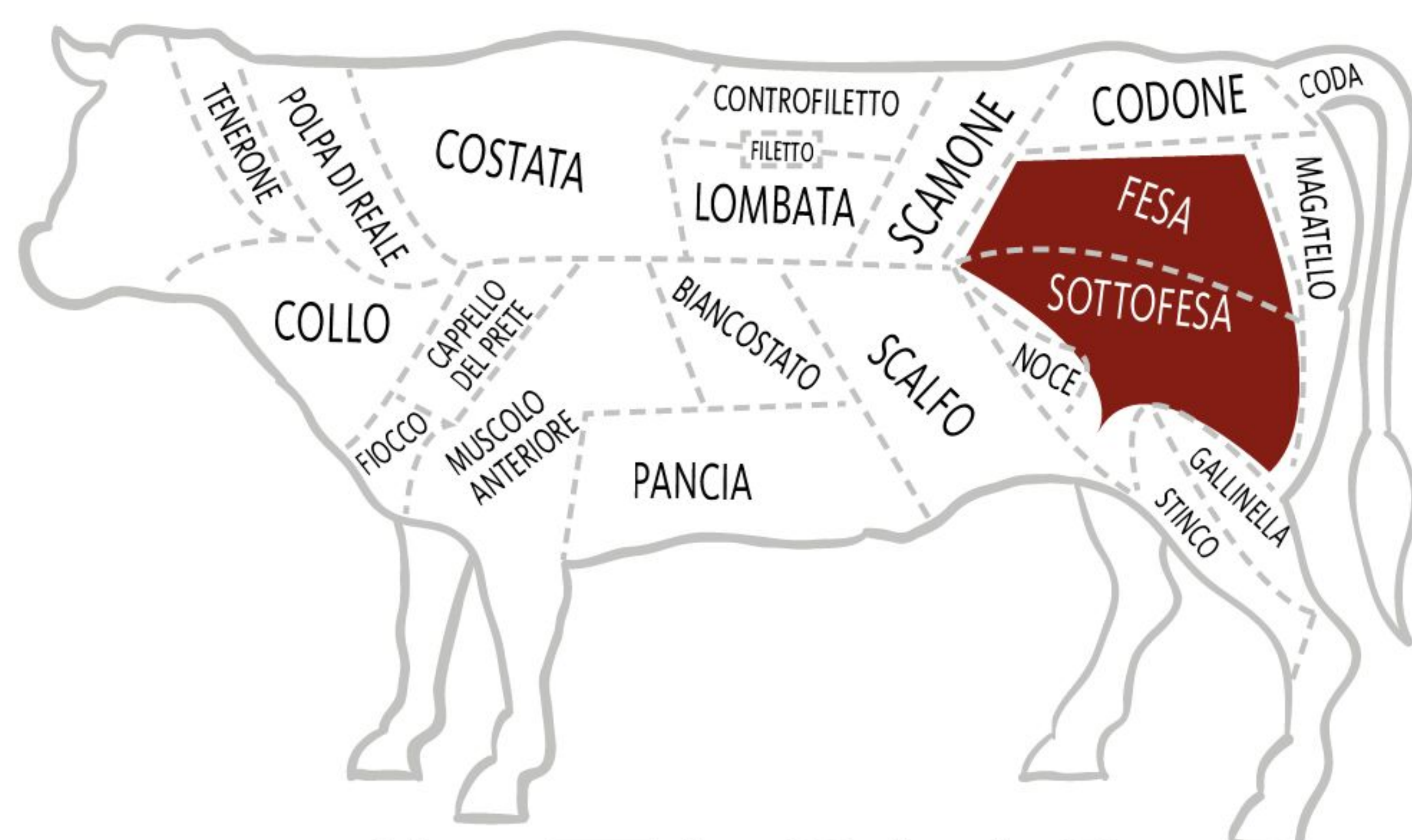
Per scoprire tutto il fascino di Palermo, leggete il nostro reportage su salepepe.it inquadrando il QR Code qui sopra.

le nostre scelte

Osteria Ballarò
Via Calascibetta, 25
Telefono 091 326488

Le Angeliche
Vicolo Abbadia, 10
Telefono 375 6874492

Isgrò Al Capo
Via Mura di Porta Carini, 68
Telefono 091 2743279



IL TAGLIO Fesa e sottofesa

TENERE E MAGRE, VENGONO ESALTATE
DA PREPARAZIONI A BREVE COTTURA

Il nome è simile, ma si tratta di due tagli differenti, catalogati di prima categoria e ricavati dal quarto posteriore del bovino. Nella parte alta della coscia si trova la fesa, di grandi dimensioni, formata da fibre muscolari sottili e per questo molto tenera. Dal retro della coscia si ricava invece la sottofesa, anche questa tra i tagli più grandi dell'animale.

Fesa e sottofesa sono caratterizzate da polpa magra e compatta, senza o con pochissimo grasso infiltrato e priva di tessuto connettivo. Caratteristiche, queste, che necessitano di cotture brevi per esaltarne la morbidezza. La marca Il Podere di ALDI - che propone carni di manzo selezionate con cura e lavorate in Italia - offre questi tagli in due versioni: fettine scelte e straccetti di bovino. Le fettine, estremamente versatili, si prestano a un'infinità di preparazioni: dalla pizzaiola alle scaloppine, fino agli involtini. Gli straccetti sono sottili striscioline di carne, tagliata seguendo la direzione delle fibre. Basta farle saltare a fuoco vivo in padella, giusto il tempo per sigillare la superficie e trattenere i succhi all'interno. Accompagnate da rucola e pomodorini, sono un perfetto piatto unico estivo, quasi senza fornelli.



“ IL TAGLIO
SOTTILE RENDE
STRACCETTI
E FETTINE ADATTI
A COTTURE
RAPIDE, IN MODO
DA CONSERVARE
LA SUCCOSITÀ
DELLA CARNE ”

Gli straccetti, rosolati in padella con un filo d'olio, sono pronti in soli 2-3 minuti. Anche alle fettine, cotte ai ferri come nella classica Paillard, basta 1 minuto di cottura per lato.



INVOLTINI DI MANZO ALLE SPEZIE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30
MINUTI + RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI

600 g di fettine scelte di bovino Il Podere – 1
spicchio d'aglio – 6 cm
di zenzero fresco – 2
patate medie – 100 g di
pancetta tesa a fette – 10
g di coriandolo fresco – 1
mazzetto di prezzemolo
– 1 **cucchiaino di Garam
Masala (mix di spezie
indiano)** – 1 **cucchiaino
di curcuma in polvere**
– 1 **piccola cipolla** – 1
peperoncino secco – 500
g di passata di pomodoro
– **olio extravergine
d'oliva** – **sale**

1 Pelate lo zenzero, sbucciate l'aglio e grattugiateli. Mettete la carne in una ciotola, unite il mix preparato e mescolate. Coprite e lasciate marinare.

2 Pelate le patate, tagliatele a spicchi e sbollentatele per 5 minuti. Scolate e lasciate raffreddare. Riunite nel mixer il coriandolo, il prezzemolo, il Garam Masala, la curcuma, una presa di sale e la cipolla sbucciata e tagliata a pezzi. Frullate fino a ottenere una pasta omogenea.
3 Eliminate la marinata dalle fettine di carne, battetele tra 2 fogli di carta da forno e spalmatele con la pasta speziata. Disponetevi sopra 1 spicchio di patata e arrotolate. Rivestite gli involtini ottenuti con la pancetta, fissateli con 1 stecchino e rosolateli in padella con 4 cucchiaini d'olio, girandoli su ogni lato. Unite la passata, 150 ml d'acqua bollente e il peperoncino; salate e cuocete con il coperchio e a fiamma bassa per 20 minuti.

i consigli di Aldi

LA COTTURA PROLUNGATA DI QUESTI TAGLI PUÒ PROVOCARE L'INDURIMENTO DELLE FIBRE, MOLTO SOTTILI. ECCO QUALCHE ACCORGIMENTO DA SEGUIRE PRIMA DELLA COTTURA, CHE DEVE ESSERE SEMPRE BREVE.

- TOGLIETE DAL FRIGO LE FETTINE O GLI STRACCETTI ALMENO 15 MINUTI PRIMA DI CUocerLI.
- FATE MARINARE LE FETTINE O GLI STRACCETTI CON AROMI,

SPEZIE ED EVENTUALMENTE UN LIQUIDO (VINO BIANCO O ROSSO, OLIO EXTRAVERGINE, SUCCO DI AGRUMI, ACETO, ECC.) PER ALMENO 30 MINUTI.

- PER OTTENERE SCALOPPINE E INVOLTINI MORBIDISSIMI, METTETE LE FETTINE TRA DUE FOGLI DI CARTA DA FORNO O DI PELLICOLA E BATTETELE LEGGERMENTE CON IL BATTICARNE, CON MOVIMENTI VERSO L'ESTERNO.

SALE&PEPE PER CONSORZIO TUTELA VINI EMILIA

LAMBRUSCO EMILIA IGT

Il vino per tutti che sa emozionare



*Fresco, conviviale e
versatile, il Lambrusco,
con il suo cuore
emiliano e l'anima
moderna, si adatta
alla cucina di oggi
con leggerezza,
identità e uno stile
inconfondibilmente
frizzante*

Il Lambrusco è un sorso d'estate, fresco, vibrante e irresistibilmente conviviale. È il vino che sa cogliere l'essenza della stagione con la sua leggerezza spumeggiante, capace di accompagnarci verso l'autunno con energia e buonumore. È frizzante nell'anima, accessibile nel gusto, ma mai scontato: un vino che si fa apprezzare per il suo equilibrio tra immediatezza e complessità. Oggi, grazie a una nuova visione condivisa, il Lambrusco si racconta con voce moderna: unisce radici profonde e sguardo rivolto al futuro, identità territoriale e impegno sostenibile, gusto quotidiano e freschezza contemporanea.

Pensa a un calice rubino, porpora o amaranto che gioca con la luce del sole. È frizzante o spumante, vivace e dissetante, perfetto per brindare all'ultimo sole d'agosto o per rendere speciale una cena in terrazza. Questo è il Lambrusco, anzi, i Lambrusco: un vero caleidoscopio di vitigni e territori, con espressioni che vanno dal floreale al corposo, tutte accomunate da vitalità, artigianalità e cultura del lavoro.

Tra le varietà più rappresentative ci sono il Lambrusco

di Sorbara, delicato, sottile e profumato; il Grasparossa, ricco e materico; il Salamino, elegante e versatile. Ma anche i Lambrusco Maestri, Marani, Montericco, Viadanese e Barghi, che insieme danno voce a un territorio generoso, lavorato con passione e sempre più attento alla sostenibilità.

Grappoli sani, viti curate, vendemmie ritmate dalla natura e da saperi tramandati: ogni bottiglia di Lambrusco racconta un pezzo autentico di Emilia, che evolve senza perdere sé stessa. Ed è proprio questo spirito, leggero ma consapevole, che lo rende perfetto per la tavola di oggi.

Pensato per abbinamenti leggeri ma ricchi di sapore, il Lambrusco dà il meglio di sé con piatti freschi e dal gusto pieno, capaci di giocare su contrasti e consistenze. Il grande classico prosciutto e melone? Con un

Sorbara fresco e teso diventa poesia. L'avocado toast con pomodorini e feta? Sta benissimo accanto a un Salamino o un Montericco, capaci di bilanciare la cremosità con brio. Il Lambrusco Emilia Igt è anche perfetto su piatti orientali, come una poké bowl a base di salmone crudo: la sua bollicina alleggerisce, rinfresca, stimola il palato. È poi alleato ideale con piatti vegetariani, cous cous, insalate di pasta, torte salate e frittate fredde: la sua bassa gradazione alcolica e l'effervescenza sottile accompagnano, senza mai coprire.

Il Lambrusco Emilia Igt è, in fondo, l'incarnazione della genuinità felice: un vino che sa stare in tavola ogni giorno, in ogni occasione e che si accende come pochi altri vini fanno fare quando trova la compagnia giusta. La bolla emiliana invita a rallentare, a godere dei piccoli piaceri quotidiani e a vivere con leggerezza, senza rinunciare alla qualità. Perché non serve aspettare un'occasione speciale: basta un calice fresco di Lambrusco, un piatto sincero e un sorriso per brindare alla vita, in ogni momento, al di là delle feste e dei brindisi... anche a metà settimana.

BEVI RESPONSABILMENTE

SCELTI DA SALE&PEPE



Gusto esotico

Dalle più comuni a quelle rare, ma sempre e solo di eccellente qualità. Sono le spezie che Francesca Giorgetti studia, vende e ama, selezionandole personalmente e importandole da luoghi lontani: per la gioia di grandi chef e curiosi golosi.



INSALATA ESTIVA
CON QUENELLE DI RICOTTA
DI PECORA E PEPERONCINO
URFA BIBER

pag. 85

TARTE DI ALBICOCCHES
E FETA CON CRÈME FRAÎCHE
AL MIELE

pag. 86



In viaggio con le spezie

DA GLOBETROTTER A IMPRENDITRICE DEL GUSTO, NEL SUO ATELIER INVITA A FARE IL GIRO DEL MONDO TRA ERBE, AROMI, CORTECCHE, FIORI E RADICI. PER CONOSCERE PAESI LONTANI ANCHE SENZA PRENDERE L'AEREO, ESALTARE IL SAPORE DEI PIATTI E DARE PIÙ COLORE ALLA TAVOLA

testo di Silvia Bombelli, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



Tra i suoi tanti prodotti, in vendita sul sito tuttelespeziedelmundo.it, Francesca in queste pagine usa: (dall'alto) peperoncino Urfa biber, senape, timo, pepe e un mix di fiori disidratati.

In principio era pura curiosità, una fascinazione olfattiva da viaggiatrice esperta che calamitava la sua attenzione tra bancarelle dei mercati e cucine esotiche. Poi, arrivata quella fase della vita che invita a rallentare, il mondo delle spezie è diventato una vera passione. L'ha indagato sotto ogni aspetto, dalle proprietà curative alle tipologie di lavorazione, dalle varietà commerciali a quelle rare e pregiate. Ma, quando ne voleva comprare per sé, non sapeva a chi rivolgersi. In Italia mancava un selezionatore e distributore serio, qualcuno innamorato della materia e desideroso di sperimentare. Così, ha deciso di provarci lei: Francesca Giorgetti, milanese con una laurea in Scienze Politiche, un master in Bocconi sulla didattica attraverso le nuove tecnologie e 12 anni di lavoro alla Fondazione Mariani (che si occupa di neurologia infantile), dopo due figli ha cambiato vita e nel 2013 è diventata imprenditrice ed esperta “botanica del gusto”.

Tante, uniche e sostenibili

Per districarsi nell'immenso e variegato mondo delle spezie ne ha analizzate e assaggiate moltissime scoprendo, per esempio, che la curcuma di Madras è elegantissima, quella di Alleppy (nel Kerala) più aromatica e che c'è addirittura quella bianca, molto usata in campo medico. Non tutti i produttori, poi, hanno un catalogo vasto. Ce n'è uno che coltiva solo fiore di finocchio e un altro che raccoglie solo la resina di Chios. Ciò malgrado Francesca è riuscita a creare una rete d'eccellenza e un catalogo immenso, con 60 tipi di pepe (affumicati e fermentati inclusi), corteccia di angostura, galanga, origano messicano, patchouli in foglie, assenzio, china e yuzu. E poi, peperoncini di ogni tipo, come l'Urfa biber turco usato nella ricetta a fianco dai tipici sentori di melassa, uva passa e frutta matura oppure noce di kola e quassio, molto usate per la preparazione di bevande digestive. Dopo tanta fatica per selezionare la *crème* degli ingredienti, Francesca voleva conservarli al meglio e confezionarli in un laboratorio di precisione per la lavorazione e confezionarli per la vendita al dettaglio in sacchetti rispettosi dell'ambiente. Non è stato facile perché le componenti aromatiche delle spezie possono sciogliere la plastica. Ma con la tenacia che la contraddistingue ci è riuscita e ora i suoi prodotti arrivano al consumatore finale intatti, come fossero appena acquistati nel paese d'origine, in buste a doppia lamina robuste, riciclabili e richiudibili.

Laboratorio, vendita e spice club

Sul sito, che è anche un negozio online e il punto di riferimento per gli appassionati di aromi et similia, Francesca propone anche kit di ricette semplici e profumatissime con le bustine di spezie predosate annesse, per proporre viaggi del gusto lungo ideali itinerari dal Medioriente al Messico. Il suo laboratorio milanese (550 mq2 in zona in zona Buonarroto), poi, due giorni alla settimana apre anche le porte al pubblico per la vendita diretta e la spiegazione dal punto di vista botanico, estrattivo e commerciale di ogni prodotto con relative differenze varietali. Gli appassionati, i professionisti dell'alta cucina, così come i gourmet curiosi sono sempre più numerosi. Anche grazie allo Spice Supper Club, che propone serate a tema con conferenza, show cooking e cena conviviale: un circolo culturale per promuovere la conoscenza di ingredienti dalla tradizione antichissima che danno più valore ai piatti, rendendoli memorabili, digeribili e fragranti.



1

Il peperoncino Urfa biber e i petali disidratati danno un tocco appena piccante e aromatico a questa insalata. In alternativa si possono usare mele e noci profumate con fiocchi di peperoncino di Aleppo e la ricotta si può arricchire con erbe di Provenza.



2



3



4



INSALATA ESTIVA CON QUENELLE DI RICOTTA DI PECORA E PEPERONCINO URFA BIBER

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA NESSUNA

**400 g di misticanza – 1 carota – 8 pomodorini
– 1 albicocca – 1 pesca – 1/2 kg di ricotta di pecora
– peperoncino Urfa biber – misto di petali di fiori disidratati**

per il condimento olio extravergine d'oliva

– 1 cucchiaio di succo di limone o aceto
– 1/2 cucchiaino di senape in polvere – sale

1 Mettete in una ciotolina l'aceto o il succo di limone, incorporate un pizzico di sale e stemperate con la senape. Poi, aggiungete un po' d'olio ed emulsionate con una forchetta.

2 Lavate accuratamente la misticanza e asciugatela bene. Sbucciate la carota con un pelapatate e tagliatela a filetti sottili per tutta la lunghezza. Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli in quarti. Lavate anche l'albicocca e la pesca, eliminate i noccioli e riducete i due frutti a piccoli spicchi.



5

3 Disponete la misticanza su ogni piatto, aggiungete la carota, i pomodorini e le fette di frutta in modo armonioso.

4 Lavorate la ricotta di pecora in una ciotola con una forchetta per renderla cremosa. Con l'aiuto di due cucchiaini formate 12 quenelle di ricotta e adagiatele delicatamente sull'insalata.

5 Versare un filo del condimento preparato sull'insalata e spolverizzare le quenelle con un po' di peperoncino Urfa biber e i petali disidratati. Servite subito.



Inquadrate il QR Code qui sopra per vedere il video della ricetta sul sito salepepe.it



1

Pepe e timo danno un carattere tutto speciale a questa morbida tarte alle albicocche; potete sostituirli con cardamomo in polvere in abbinamento a pesche poco succose. Per una versione salata si possono provare peperoni e cipolle cotti in padella con pepe lungo pestato e distribuito sulla pasta al posto della marmellata.



2



3



4



5



6

TARTE DI ALBICOCCH E FETA CON CRÈME FRAÎCHE AL MIELE

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI

per la base 65 g di farina di farro – 140 g di farina 00 – 30 g di zucchero semolato – 160 g di burro molto freddo – sale

per il ripieno 3-4 cucchiaini di marmellata di albicocche – 500 g di albicocche denocciolate e tagliate in quarti – 3 cucchiaini di zucchero di canna grezzo – zucchero semolato – 50 g di feta sbriciolata – foglie di timo disidratate – 1 uovo – 300 ml di crème fraîche (o panna acida) – 2 cucchiaini di miele liquido – pepe nero

1 Per la base tagliate a dadini il burro e rimettetelo in frigorifero per raffreddarlo bene. In una ciotola mescolate le farine, lo zucchero e un pizzico di sale. Aggiungete i dadini di burro e lavorate con le dita velocemente per non scaldare l'impasto fino a ottenere un composto sabbioso (in alternativa potete usare un robot da cucina). Unite gradualmente 3 cucchiaini di acqua fredda e impastate fino a ottenere un impasto liscio (aggiungete altra acqua se serve). Formate un disco, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigorifero per almeno 30 minuti.

2 Quando la pasta sarà fredda e compatta, premetela con le mani sul piano di lavoro, stendetela tra due fogli di carta da forno con l'aiuto di un matterello e formate un disco di 30-32 cm di diametro.

3 Trasferitelo sulla placca da forno, tenendo sotto il foglio di carta da forno e spalmate la superficie con la marmellata lasciando libero un bordo di circa 5 cm.

4 Aggiungete qualche fogliolina di timo e una macinata abbondante di pepe nero. Disponete sopra ordinatamente i quarti di albicocca.

5 Poi cospargete con lo zucchero di canna, la feta e qualche altra fogliolina di timo. Ripiegate il bordo della pasta verso l'interno sovrapponendolo alla frutta. Spennellate il bordo con l'uovo sbattuto cospargendolo con un po' di zucchero semolato. Infornate a 180° per 30 minuti circa finché la pasta sarà dorata.

6 Nel frattempo, mettete la crème fraîche in una ciotola, unite il miele e mescolate bene. Una volta raffreddata servite la tarte accompagnata da una cucchiainata di crème fraîche al miele.



Inquadrate il QR Code qui sopra per vedere il video di questa ricetta pubblicato sul sito salepepe.it



Un volume scritto e ideato da Francesca Giorgetti, per scoprire 80 varietà botaniche che in cucina fanno la differenza, dal sumac alla nigella, con tante deliziose ricette (Tutte le spezie del mondo, Mondadori, € 26,90).

TRADIZIONALE E CONTEMPORANEA Tutto il buono della MORTADELLA

*Colore e sapore caratteristici,
profumo intenso e appena speziato,
nelle sue accattivanti sfumature di gusto,
è un prodotto unico. Che fa subito festa*

Inconfondibile, alla vista e al palato. La Mortadella Bologna Igp, insaccato principe della tradizione emiliana che celebra nel nome lo stretto legame con il territorio, dal 1998 si fregia del marchio Igp. Già nel 1661, un bando del cardinale Farnese stabiliva le regole della produzione come prodotto unico ed esclusivo della città di Bologna. Preparazione laboriosa e alta qualità delle materie prime: per secoli, Mortadella Bologna è stata riservata a una ristretta élite gourmand. Nel tempo, è entrata nell'animo e nelle ricette di tradizione della città emiliana, ingrediente indispensabile nel ripieno di tortellini, polpette e gran fritto alla Bolognese, galantina e stecco petroniano.

Oggi, il solo limite è la fantasia. La Mortadella Bologna Igp ha conquistato il palato dell'Italia tutta: è deliziosa al naturale, a cubetti con l'aperitivo e a fettine sulla pizza bianca, nel panino, nel calzone. Assai versatile, arricchisce il gusto di macinati, ragù e mousse, come pure le farce di sfoglie e torte salate. La produzione è concentrata nel centro nord d'Italia nelle aree indicate dal Disciplinare IGP. Qualità e unicità sono garantite dal Consorzio Italiano Tutela Mortadella Bologna. Ogni marchio, nel rispetto rigoroso del Disciplinare IGP, ha la propria ricetta, custodita gelosamente. Grazie ai differenti mix di spezie utilizzati dalle aziende, il Consorzio assicura ai palati esigenti un salume dall'eccellenza garantita che – come un vino pregiato rimane tale anche se declinato attraverso varie etichette – offre prodotti di alta qualità, ben distinti tra loro. Ognuno scelga il preferito. Con piacere!



mortadella
BOLOGNA



**MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE**



Realizzato con il contributo MASAF D.M. 0676193 del 24/12/2024



ZUCCHERINO, SUCCOSO E RINFRESCANTE, È GODURIOSO
GIÀ GUSTATO COSÌ COM'È. SE POI LO SI UTILIZZA IN PASTICCERIA
FA VERAMENTE MIRACOLI E DÀ VITA A INEGUAGLIABILI
TORTE, GRANITE, PUDDING, SORBETTI...

testo e cura di Cristiana Cassé, servizio di Chris Court/ Taverne Agency/ Living Inside

È tra i frutti esotici più amati dagli italiani, che a lungo lo hanno importato dai territori più caldi di Asia e Sud America. Al punto che adesso tanto esotico non è più. “O sole mio” non è forse una delle canzoni (composta a fine Ottocento) che più ci rappresenta? Ecco, quel sole lì, che ancora tutto il mondo canta, è lo stesso che ci ha permesso di creare un “orticello” di mango Made in Italy. Il diminutivo è un gioco, perché in realtà si tratta di vaste zone in Sicilia soprattutto, ma anche in Calabria e Sardegna, dove si sono adattate numerose varietà: come la Keitt (nella foto della pagina accanto, in alto) o la Tommy Atkins (nella foto, al centro). Per citarne altre: la Kent, la Glenn la Osten, la Kensington Pride. Il nostro frutto però piace talmente che prosegue anche l'importazione, in particolare da Brasile e Perù. Le tipologie coltivate nel mondo non si riescono a contare, ma le più commercializzate sono una decina. Tra queste c'è il mango verde, dalla doppia anima. Nel

senso che esiste una varietà a buccia verde, la dolcissima Carabo delle Filippine, ma ci sono anche molti mango che vengono semplicemente raccolti immaturi e chiamati verdi o “grezzi”. Quello delle Filippine da noi arriva poco, mentre gli altri è fin troppo facile trovarli. In quanto acerbi, hanno gusto acidulo e si prestano per dare uno spunto particolare a macedonie con altri “compagni” più dolci (ne trovate una alla pagina seguente).

Le (poche) cautele

Se usato come farcitura, va tamponata la polpa perché non annacqui le preparazioni. L'unica difficoltà può essere ricavarla, la polpa. Il seme a forma di osso di seppia rende l'operazione laboriosa. Se il mango è maturo, tagliatelo con due incisioni circolari incrociate, staccate gli spicchi con un coltello seguendo il seme e poi sgusciate la polpa con un cucchiaino. Se invece è acerbo, sbucciatelo con un pelapatate e affettatelo senza prima snocciolarlo.

mango

per dessert



insalata di mango e fichi

Sbucciate 2 mango verdi o leggermente acerbi con un pelapatate e tagliate la polpa a fette sottili con una mandolina. Fate lo stesso con 1 mango maturo ma sodo. Lavate bene 6 fichi non troppo morbidi, asciugateli e riduceteli a rondelle senza sbucciarli. Mescolate i frutti in un ampio recipiente. Frullate 75 g di zucchero con 2 lamponi e cospargete il composto ottenuto sull'insalata. Per 6 persone.

TORTA ROVESCIATA
AL MANGO

pag. 98





YOGURT ALLA PANNA
CON PUREA DI MANGO
E CRUMBLE

pag. 98



Lavate 2 mango maturi ma sodi, asciugateli, tagliateli in modo da ottenere 4 spicchi da ciascuno e privateli del nocciolo (non sbucciateli). Disponete in un piatto un po' di zucchero di canna e passatevi gli spicchi di mango premendo un poco, come per impanarli. Fateli caramellare su una griglia ben calda 2 minuti per lato. Infilateli a due a due su coltelli a lama liscia o spiedini e servite. Per 4 persone.



sunset granita al mango

Preparate uno sciroppo facendo sciogliere 30 g di zucchero in 250 ml di acqua a fuoco basso e poi unite 500 g di polpa di mango frullata. Fate un altro sciroppo con 110 g di zucchero e 500 ml di acqua e mescolatelo con 500 g di litchi sciroppati frullati e 60 ml di succo di lime. Preparate un terzo sciroppo con 110 g di zucchero e 330 ml di acqua e mescolatelo con 1 kg di anguria senza semi frullata. Disponete i composti in 3 teglie di 20x30 cm e mettete in freezer. Raschiate le granite con una forchetta ogni ora per tre volte. Distribuite la rossa, poi la gialla e infine la bianca in 6-8 bicchieri.



PUDDING DI RISO
CON MANGO E SCIROPPO
AL LEMONGRASS

pag. 98



ANGEL CAKE AL MANGO
E COCCO

pag. 98





sorbetto di mango e pesca

Fate sciogliere 220 g di zucchero con 125 ml di acqua a fuoco basso mescolando. Poi alzate la fiamma, portate a ebollizione e cuocete per 1 minuto; lasciate raffreddare completamente. Frullate 500 g di polpa di pesca bianca e 500 g di polpa di mango. In un'ampia teglia mescolate bene la purea di frutta ottenuta con lo sciroppo preparato e 60 ml di succo di lime. Mettete in freezer e raschiate il composto con una forchetta ogni ora per tre volte in modo da ridurlo in granita. Quindi frullate il tutto per ottenere una consistenza cremosa (se risulta troppo liquida, trasferite di nuovo in freezer per 15 minuti). Servite il sorbetto in 8 coppette.

LA DOLCE VITA MANGO PER DESSERT

TORTA ROVESCIAIA AL MANGO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
500 CAL/PORZIONE

220 g di zucchero – 150 g di farina “00” – 150 g di burro + quello per lo stampo – 120 g di farina di mandorle – 4 uova – 1 cucchiaino di scorza di lime grattugiata – 1 cucchiaino di estratto di vaniglia – 1 cucchiaino di lievito per dolci
per la farcitura la polpa di 2 mango tagliata a fettine – 110 g di zucchero – 1 bustina di vaniglina – 1 cucchiaio di succo di lime

1 Imburrate uno stampo da plumcake di 32x7,5 cm e foderatelo con carta da forno. Preparate la farcitura. Mettete in una casseruola 180 ml di acqua, lo zucchero, il succo di lime e la vaniglina e fate sciogliere lo zucchero a fuoco basso mescolando. Aggiungete le fette di mango e lasciate sobbollire per 10 minuti. Prelevatele con un mestolo forato e allineatele nello stampo (conservate lo sciroppo).
2 Preparate l'impasto. Fate fondere il burro in un pentolino a fuoco basso. Con le fruste elettriche sbattete le uova con lo zucchero e l'estratto di vaniglia fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Setacciate la farina “00”, quella di mandorle e il lievito sul composto di uova e amalgamate delicatamente con una spatola. Incorporate quindi il burro e la scorza di lime.
3 Versate l'impasto nello stampo, infornate a 160° e cuocete per 45 minuti. Lasciate raffreddare per 10 minuti. Intanto, riscaldare lo sciroppo tenuto da parte a fuoco basso. Capovolgete la torta su un piatto da portata e irroratela con lo sciroppo.

YOGURT ALLA PANNA CON PUREA DI MANGO E CRUMBLE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

500 g di polpa di mango ridotta a pezzetti – 280 g di yogurt alla vaniglia – 150 g di farina – 125 ml di panna fresca – la polpa di 4 frutti della passione – 80 g di burro – 75 g di zucchero semolato – 40 g di zucchero a velo

1 Foderate una placca con carta da forno. Con la punta delle dita lavorate la farina con lo zucchero semolato e il burro ridotto a tocchetti per ottenere un composto di briciole grossolane. Distribuitele sulla placca e infornate a 160° per 15 minuti o fino a doratura; lasciate raffreddare.
2 Intanto, frullate la polpa di mango con quella dei frutti della passione e lo zucchero a velo. Montate la panna a neve ferma e mescolatela delicatamente con lo yogurt.
3 Versate il composto di yogurt in 4 ciotole, unite la purea di frutta e spolverizzate con il crumble.

PUDDING DI RISO CON MANGO E SCIROPPO AL LEMONGRASS

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

500 ml di latte di cocco – 200 g di riso Arborio – la polpa di 1 mango tagliata a spicchi – 55 g di zucchero semolato – 1/2 cucchiaino di essenza di vaniglia
per lo sciroppo 60 g di zucchero muscovado – 2 steli di lemongrass

1 Preparate lo sciroppo. Pulite gli steli di lemongrass, lavateli e tagliateli a pezzetti. Portate a ebollizione 250 ml di acqua con il lemongrass e lo zucchero muscovado, abbassate la fiamma e fate sobbollire per 20 minuti. Eliminate gli steli di lemongrass prelevandoli

con un mestolo forato e lasciate raffreddare lo sciroppo.

2 Intanto, preparate il pudding. Portate a ebollizione 750 ml di acqua con il riso e l'essenza di vaniglia, abbassate la fiamma e fate sobbollire per 10 minuti. Unite il latte di cocco e lo zucchero semolato e proseguite la cottura coperto per 5 minuti; lasciate raffreddare.
3 Servite il pudding disponendovi sopra gli spicchi di mango e irrorando con lo sciroppo.

ANGEL CAKE AL MANGO E COCCO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
470 CAL/PORZIONE

500 ml di panna fresca – 360 ml di albumi a temperatura ambiente – 220 g di zucchero semolato – 150 g di farina – la polpa di 1 grande mango maturo ma sodo ridotta a fettine – 80 g di zucchero a velo – 50 g di cocco rapé – 1 cucchiaino di estratto di vaniglia – 1 cucchiaino di cremor tartaro

1 Montate gli albumi a neve ferma con il cremor tartaro usando le fruste elettriche. Aggiungete gradualmente lo zucchero semolato continuando a montare per ottenere un composto lucido e spumoso. Infine incorporate l'estratto di vaniglia. Setacciate la farina sul composto, aggiungete il cocco rapé e amalgamate delicatamente con una spatola.
2 Rivestite una teglia di 20x30 cm con carta da forno, versatevi l'impasto e infornate a 160° per 40 minuti. Lasciate riposare la torta per 10 minuti nella teglia e poi fatela raffreddare completamente su una gratella.
3 Intanto, montate la panna a neve ferma con lo zucchero a velo. Spatolatela sulla torta e completate con le fettine di mango ripiegate.

I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di Monica Pilotto e Silvia Bombelli

Una selezione di bottiglie eccellenti, prodotte nel rispetto dell'ambiente, del paesaggio e della biodiversità del terroir, sempre in equilibrio tra valorizzazione delle tradizioni e sguardo attento al futuro



Etna Bianco 2019 Monteleone

Verace ed elegante è prodotto con uve autoctone Carricante 100% che crescono a 900 m su due versanti dell'Etna. A est dove il suolo è ricco e ben idratato; a nord dove il terreno è calcareo argilloso. Dal mix ben calibrato dei due raccolti, con affinamento in acciaio e ulteriori sei mesi in bottiglia, nasce il raffinato vino dalle note fresche di mela verde ed erba appena tagliata perfetto con tutti i piatti di mare (€ 28).

Chambave Muscat Grosjean Vins

Un vino bianco biologico da 13° prodotto con uve Muscat 100% coltivate a 500 m con concimazione naturale e contenimento di funghi e batteri fatto solo con rame e zolfo. Le bacche sono pressate a freddo per 12 ore e la fermentazione è sostenuta con l'aggiunta di lieviti selezionati: ne nasce un vino secco e fresco, con sentori di salvia e menta. È molto versatile: si serve a 8-10° con risotti, crostacei o gli stuzzichini da aperitivo (€ 19).



Stella Flora Maria Pia Castelli

Da uve Pecorino, Passerina, Trebbiano e Malvasia nasce questo aristocratico vino marchigiano dalle sfumature d'oro antico. Fermentato per 20 giorni sulle bucce e affinato per 18 mesi in barrique, profuma di mandarino e arancia amara e si sposa bene con carni lesse e pesci. Si può sorseggiare fresco o a temperatura ambiente (€ 50).

Malbec Gli Aceri Paladin

Pluripremiato fin dai suoi esordi, è stato uno dei primi Malbec in purezza italiani. Con il suo prezioso rosso rubino e le note fruttate e speziate è un vino nobile, affinato in barrique per 12 mesi e per altri 6 in botte, che si abbina a piatti robusti: dalla selvaggina ai formaggi stagionati passando per le pappardelle ai funghi (€ 16,80).



Scanadé Romagna Albana Poderi dal Nespoli 1929

Primo bianco riconosciuto come Docg nel 1987, l'Albana è un vino aromatico che celebra l'estate con riflessi dorati e note di fiori di acacia e frutti gialli, albicocca e pesca in primis. I vitigni crescono a 177 m in provincia di Forlì: con due mesi di fermentazione in barrique, è il compagno ideale di carni bianche, primi conditi con verdure e pesce o il tipico brodetto romagnolo. Si serve a 12-14° (€ 20).

Majga Vermentino di Sardegna Doc - Iolei

Un'allegria edizione limitata con etichetta dell'artista Francesca Ballarini, in linea con la filosofia dell'azienda del Nuorese che sposa sempre i suoi vini con grafiche preziose. Prodotto in serbatoi d'acciaio, giallo lucente e persistente (13°) è caratterizzato da note di pesca, pompelmo e fiori d'arancio per gli aperitivi estivi e le cene a base di succosi frutti di mare (€ 15).



Valdobbiadene Docg Cuvée 5 Extra Brut - Col Vetoraz

Sono solo 5 su oltre 100 vigne di Glera quelle selezionate per creare questo raffinato Conegliano Valdobbiadene Docg. Ciascuno dei 5 raccolti, effettuati nella seconda metà di settembre, viene vinificato a parte, perché non perda le specifiche caratteristiche olfattive. Riuniti poi i diversi nettari per ottenere l'elegante cuvée dal basso tenore zuccherino (5 g/l) e dal gusto rotondo. Con note di acacia, rosa, agrumi e di fiore di vite, delicato e fresco, evoca anche la pesca bianca e la pera. Ha un perlage persistente; la spuma cremosa e il tenore alcolico lo rendono un vino perfetto per gli aperitivi oppure per accompagnare crostacei, conchiglie, pesci pregiati... e tanto buon caviale (€ 14,90).

Franciacorta e Lago d'Iseo

ABBAZIE AFFRESCATE E TOUR TRA I VIGNETI; OASI NATURALI E OTTIME SPECIALITÀ CULINARIE; LUNGHE PEDALATE E SPLENDEDE VEDUTE. TANTI MOTIVI PER UN VIAGGIO TRA LAGO E BOLLICINE

testo di Riccardo Lagorio

FOTO VISIT BRESCIA

C'è un angolo d'Italia da scoprire meglio dove la natura e il buon cibo si incontrano in un abbraccio perfetto. Nella provincia di Brescia, Franciacorta e lago d'Iseo costituiscono un binomio che, forte della fama acquisita dalle bollicine e dai romantici scorci del Sebino, si sta facendo apprezzare sotto il profilo turistico e anche culinario.

Cominciando il nostro viaggio dal capoluogo, la prima che incontriamo è la Franciacorta più orientale dove, a Rodengo Saiano, gli affreschi della scuola di Girolamo Romanino, maestro bresciano del Cinquecento, e il chiostro dell'abbazia benedettina di Rodengo Saiano, fondata nell'XI secolo, sono un imperdibile appuntamento con l'arte. Ancora più antica è la chiesa di Santa Maria Assunta, a Gussago. Vi è custodito un gioiello di epoca longobarda, il pulpito di Maviorano: due lastre in marmo con incisi simboli e iscrizioni per certi aspetti ancora da interpretare. La sosta gastronomica prevede carni cucinate allo spiedo, accompagnate da un bicchiere di potente vino rosso locale, il Cellatica Doc. A ovest c'è Rovato, antica capitale della

Franciacorta e sede di uno dei più importanti mercati di bestiame, privilegio che risale al lungo periodo di appartenenza alla Repubblica di Venezia come città di confine.

Proprio l'esistenza del mercato, crocevia di merci e persone, ha dato vita a uno dei simboli gastronomici di tutta l'area, il manzo all'olio, uno stufato del taglio bovino denominato cappello del prete, insaporito dal proprio intingolo addensato con pane raffermo e formaggio grattugiato. Dopo una passeggiata sul Monte Orfano, con immensa vista sulla pianura padana, e un aperitivo sotto i portici ad anfiteatro della piazza progettata da Rodolfo Vantini (piazza Cavour), si può apprezzare la pietanza in una delle tante trattorie della cittadina.

Le numerose cantine della Franciacorta offrono visite e percorsi guidati tra i vigneti, attraversando contrade da frequentare con lentezza, immersi tra i suoni e i colori della natura. Una pedalata di dieci chilometri tra i borghi di Bornato, con soste alla medievale pieve di San Bartolomeo, Calino e Borgonato, conduce a un'oasi intatta a



Qui sopra, una bella veduta del lago d'Iseo dal Corno del Creilè e, sotto, il manzo all'olio e gli agoni del lago, due specialità locali. A destra: in alto, il Convento dell'Annunciata, sul Monte Orfano, oggi trasformato in hotel; sotto, la chiesa di Santa Maria della Neve e i vigneti di Franciacorta (anche nella pagina a sinistra).



FOTO MATTEO LONATI/VISIT BRESCIA

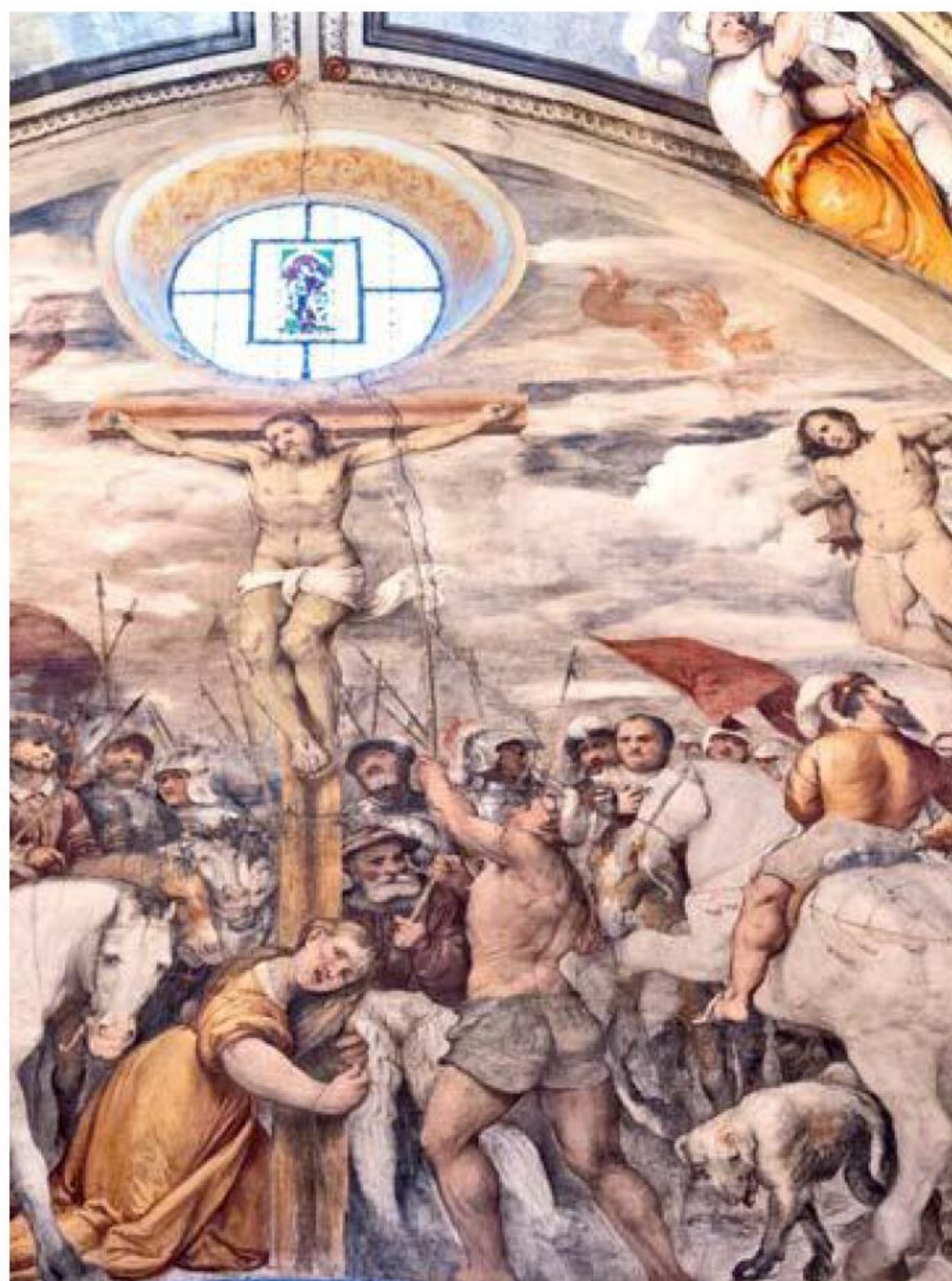


FOTO CONSORZIO FRANCIACORTA

sud del lago: sono le torbiere, un tempo utilizzate per la produzione di combustibile e mattoni. Binocoli a tracolla, si osservano nel loro habitat svassi e folaghe, germani reali e moriglioni. Vale anche la pena ammirare gli affreschi del vicino monastero di San Pietro in Lamosa prima di sedersi al tavolo e provare la tinca al forno con polenta, il piatto simbolo di Clusane, una delle frazioni di Iseo. Preparata in coccio, è ripiena di pane, formaggio, aglio e abbondantemente condita con burro.

Sulla ciclopedonabile tra Sale Marasino e Pisogne, lungo la costa occidentale, si incontrano frantoi dove provare il delicato olio del Sebino e spiagge per farsi accarezzare dal sole: meglio è raggiungere Pisogne al pomeriggio, quando il sole sfiora la facciata della chiesa di Santa Maria della Neve, completamente affrescata dal Romanino.

Se invece si cammina sull'antica Via Valeriana, il tracciato segnato dagli antichi Romani per raggiungere la Valcamonica, i profili azzurri del lago d'Iseo assumono una curiosa forma a S con al centro uno smeraldo, Monte Isola. La tradizione secolare dei suoi abitanti, contadini-pescatori, ci ha consegnato due prodotti che la rappresentano al meglio: il salame dalla carne tagliata a coltello e leggermente affumicato e gli agoni essiccati. Questi si consumano alla griglia con l'onnipresente polenta. Dal centro di Zone, si può affrontare il percorso circolare della Riserva naturale delle piramidi di terra, pinnacoli di pietrame, rocce e tufo sormontate da grossi massi che sembrano sul punto di precipitare. Chi ha gambe preparate si infila lungo la mulattiera che conduce al Monte Guglielmo tra fate, animali fantastici e folletti intagliati direttamente nei tronchi d'albero, prima di godersi la vista dai quasi 2000 metri del Monte Guglielmo che spazia sulla pianura padana, gli Appennini e le Alpi. Qui le cose da scoprire sono molte altre: ce n'è abbastanza per un altro fine settimana bresciano da mettere in agenda (per informazioni: visitbrescia.it).

Il design sinuoso delle originali ciotole Stones della Linea Fancy Home ricorda i ciottoli dei giardini zen. Resistenti, sono prodotte in ceramica smaltata, lavabili in lavastoviglie e si combinano facilmente con gli altri complementi della stessa linea. Disponibili in tre dimensioni (Ø 21 cm, € 23,90). **Tescoma**

Insalatiere

VERSATILI, PRATICHE
E IMPRESCINDIBILI
IN ESTATE, PER SERVIRE
E CONDIRE MIX VEGETALI
MA ANCHE PRIMI FREDDI
E GRANDI MACEDONIE

a cura di Silvia Bombelli, servizio di Simona
Bruscagin, testo di Francesca Tagliabue,
still life di Felice Scoccimarro

Gli antichi Babilonesi, Egizi, Greci e Romani apprezzavano piatti di verdure crude servite in grandi ciotole di ceramica, terracotta semplice o smaltata argilla e condite con aceto, olio, erbe aromatiche, sale o salamoia. Tant'è che la radice del termine "insalata" fa capo al latino *sal* (sale e salato). Passando dal latino volgare *herba salata* si arriverà al francese antico *salade* e poi all'inglese di fine XIV secolo *salat* e *sallet*.

Nel Medioevo i vegetali venivano consumati soprattutto in umidi e zuppe, per poi tornare in versione cruda nel periodo rinascimentale, quando le insalate divennero parte essenziale dei banchetti, guarnite con frutta e fiori e servite in meravigliose ciotole di porcellana o ceramica smaltate e perfino d'argento.

ricette green e si diffusero ciotole monoporzione.

Secoli dopo, i francesi giocarono un ruolo particolare nella cultura dell'insalatiera negli Stati Uniti: qui, negli anni '30, per i più l'insalata verde era un alimento esotico e misterioso. Di colpo, grazie a un articolo scritto da una celebrità del settore (un *foodwriter* di oggi), gli americani si convinsero che per preparare un'insalata verde alla francese, considerata la cucina più raffinata, fosse necessario mescolarla in una ciotola di legno grezzo non verniciato e strofinata d'aglio,

Il volume *Acetaria: A Discourse of Sallets* del 1699, considerato il primo libro sulle insalate, ne esplora la preparazione e il consumo in "elegant cookery". Nel XVII e XVIII secolo la cucina francese sviluppò molte

da stoviglia ad arredo

Oggi le insalatiere sono sempre più eleganti: non più stoviglie di servizio ma, come nel Rinascimento, veri accessori d'arredo. Perfetti per le tavole contemporanee, dove le insalate diventano spesso protagoniste dei menu.

INSALATA "KEBAB" DI POLLO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREP. 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

1 pollo intero lessato (1 kg) - 1 peperone giallo - 1 cuore di scarola - 2 pomodori perini - 1 cipolla rossa - 150 g di yogurt greco - 1 cucchiaino di semi di coriandolo - 1 cucchiaino di spezie miste (cumino, peperoncino, curcuma) - menta - pane arabo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Mettete in una ciotola i semi di coriandolo pestati e le altre spezie. Mescolateli e fateli tostare in un tegame antiaderente senza condimento.

2 Spellate e disossate il pollo, tagliatelo a listarelle e mettetelo in un contenitore con il mix di spezie tostate. Aggiungete un pizzico di sale e di pepe, 6 cucchiaini di olio e mescolate bene. Coprite e lasciate marinare la preparazione in frigorifero per 2 ore.

3 Abbrustolite il peperone sotto il grill del forno. Spellatelo, pulitelo e tagliatelo a tocchetti. Lavate e tagliate a fettine i pomodori; sbucciate e affettate finemente la cipolla; mondate, lavate e spezzettate la scarola.

4 Sgocciolate il pollo dalla marinata, mettetelo in una insalatiera, aggiungete le verdure preparate e condite con 2 cucchiaini d'olio. Regolate di sale, unite qualche foglia di menta e mescolate delicatamente. Servite l'insalata con lo yogurt e il pane arabo.

che non andava mai lavata, ma solo passata con un panno. L'aveva scritto George Rector, l'esperto di cucina del *Saturday Evening Post* nel 1936 dicendo che in Francia il massimo dello chic è consumare l'insalata verde in questo modo, senza mai lavare la ciotola in modo che il materiale poroso trattenga i profumi del condimento citando l'*Histoire de la vie privée des français* (che invece suggeriva di porre fette di baguette agliate sul fondo dell'insalatiera) e un fantomatico chef francese. Così, per una traduzione sbagliata e un eccesso di fantasia, fino agli anni '60 in America si diffuse questa moda, cui fortunatamente posero fine massaie e casalinghe.

Fortunatamente la vasta gamma di insalatiere contemporanee consente di scegliere tra molti materiali, tutti sicuri, facili da pulire e pratici. Dai preziosi vetri soffiati a quelli trattati per resistere agli urti e al calore (i borosilicati, simili al vetro ma con un minor coefficiente di dilatazione perché senza piombo), che possono essere anche usati nel forno e nel microonde. Oppure la melamina, una resina che non si graffia e non è porosa, garantendo un livello di igiene simile alla intramontabile ceramica smaltata. Tutto con un occhio di riguardo anche al design, che si ispira allo stile essenziale post moderno, così come alle evocazioni esotiche: dalla tecnica Kintsugi giapponese con inserti dorati alle collezioni firmate da celebri artisti. E se il legno non è più in voga per farne ciotole, rappresenta invece un trend per i dettagli funzionali: basi, manici, coperchi realizzate in questo materiale danno maggior carattere e, al bisogno, si possono staccare.



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Elegante, la coppa dell'insalatiera Oval Oak è realizzata in vetro soffiato. La base in quercia è rimovibile per semplificare le operazioni di pulizia (Ø 22 cm, € da € 57,70). **Sagaform**



La ciotola della linea Kintsugi trae ispirazione dalla tecnica originaria del Giappone che prevede l'uso di metalli preziosi come l'oro a 24 carati per riparare la ceramica in porcellana (Ø 19 cm, € 95). **Seletti**



Realizzata in resistente melamina, Tahiti garantisce praticità, sicurezza e una scintillante resa delle tonalità. Eco-friendly, BPA-free, è riutilizzabile. (Ø 27,5 cm, €14,50). **Brandani**



Dal fascino senza tempo, l'insalatiera in porcellana della collezione Francis Carreau Vert è caratterizzata da un'alternanza di superfici piene e vuote a scacchi verdi, impreziosite da un sottile contorno dorato (Ø 23 cm, € 255). **Rosenthal**



L'insalatiera in porcellana Diva si usa anche come zuppiera. È disponibile in 4 decori nelle tonalità pastello (celesti, giallo, rosa e verde) impreziositi da delicate linee dorate che esaltano le sue forme minimaliste (Ø 24 cm, € 220). **Ginori 1735**



Resistente agli urti e agli shock termici, la ciotola Riviera è leggera, maneggevole e pratica da utilizzare sia per pranzi formali sia per occasioni più easy di convivialità (Ø 30 cm, € 22,90). **Guzzini**



Con bordo sottile e forma accogliente, l'insalatiera Itsumo ha motivi in blu, decorati dall'artista giapponese Samiro Yunioki. In porcellana bianca, è utilizzabile in lavastoviglie e in microonde (Ø 20 cm, € 35). **Alessi**

multifunzione

Adatta anche al microonde e resistente al calore fino a 350°, l'insalatiera e fruttiera ha un design minimalista ed è perfetta per servire con stile piatti caldi o vegetali. Realizzata a mano in vetro borosilicato riciclato al 50%, ha manico in legno che ne facilita il trasporto. È disponibile in versione trasparente, fumé e oro (Ø 20 cm, € da € 49,90). **Nuts Innovation**



INTERVISTA



Bontà in ciotola

INCONTRIAMO LUCA BERTÙ, COFONDATORE DI SPACE SALAD A MILANO, PUNTO DI RIFERIMENTO DI UNA NUOVA RISTORAZIONE VELOCE SANA E GUSTOSA.

COME È NATA L'IDEA?

SIAMO FAN DELLE INSALATONE, RICCHE MA CON UN EQUILIBRIO DI SAPORI E CONSISTENZE. CREDIAMO CHE PER LA PAUSA PRANZO SIANO UN'ALTERNATIVA GOLOSA E SOPRATTUTTO SALUTARE AL PIATTINO AL BAR.

LA VARIETÀ CONTA?

INSALATA OGGI VUOL DIRE POTER SCEGLIERE IN TUTTE LE STAGIONI E SECONDO TUTTI I GUSTI, PERCHÉ DIVENTA SUBITO PIATTO UNICO GRAZIE ALLA SUA VERSATILITÀ: VERDURE E FOGLIE VERDI E ROSSE, CRUDE MA ANCHE COTTE COME SPINACI, ERBETTE, CAROTE, CUI SI POSSONO ABBINARE PROTEINE VEGETALI, UOVA, CARNI O PESCI (COTTI, MAI CRUDI), FRUTTA SECCA, RISO LESSATO, FARRO, ORZO E ANCHE FRUTTA.

LA BONTÀ SPOSA IL BENESSERE?

LE INSALATONE SONO PER CHI AMA VARIETÀ E FRESCHEZZA E PER CHI SEGUE UN REGIME ALIMENTARE (LE NOSTRE RICETTE, INFATTI, SONO CREATE CON UN NUTRIZIONISTA PERCHÉ SIANO BILANCIATE E OGNI CIOTOLA RIPORTA LA TABELLA NUTRIZIONALE). CONSIGLIAMO DI USARE SOLO PRODOTTI FRESCHI, MAI SURGELATI, E DI COMPORRE LE INSALATE AL MOMENTO. **F.T.**

sale&pepe shopping



MD Buona Spesa

La linea Buona Spesa di MD dimostra che qualità e convenienza possono convivere armoniosamente. Un esempio? Gli stecchi gelato, perfetti per vivere l'estate al gusto che ognuno preferisce. Una collezione che unisce creatività e tradizione, con gusti originali e ricercati come il Pistacchio che porta in tavola i profumi della Sicilia con variegatura al pistacchio, copertura di cioccolato bianco al pistacchio e granella di pistacchi e biscotti.



PIRCHER ALPITZ

Pircher propone Alpitiz, l'Aperitivo Alpino: fresco, dal colore giallo luminoso e dal gusto fruttato dolce-amaro, con note agrumate e un sentore di erbe alpine aromatiche. Un aperitivo estivo dal carattere deciso ma elegante, perfetto per chi cerca un'alternativa originale ai classici aperitivi. Distilleria Pircher consiglia di gustarlo nel dissetante cocktail Alpitiz con 1/3 di Prosecco, 1/3 di Alpitiz, 1/3 di soda e ghiaccio, una fetta di limone, arancia o lime.

Alce Nero

BEVANDA DI SOIA E BEVANDA DI AVENA BARISTA

Alce Nero lancia le nuove Bevanda di Soia Barista e Bevanda di Avena Barista, 100% vegetali e biologiche, senza lattosio né zuccheri aggiunti.



Ideali per intolleranti, vegetariani, vegani o chi cerca uno stile di vita più sano e consapevole. Perfette da gustare da sole o abbinate a caffè, orzo o cacao, montano facilmente creando una schiuma densa e sono perfette per colazioni e ricette sfiziose. Il packaging è sostenibile.



Müller Soffio Mousse di Bianco al Limone

Una nuova, avvolgente esperienza di piacere firmata Müller: è Soffio Mousse di Bianco al Limone, che unisce la consistenza soffice ed aerata di Soffio al gusto fresco ed adulto del Limone. Dalla consistenza originale e avvolgente, è perfetto per una merenda sfiziosa o per una piacevole coccola dopo cena, per dei momenti di piacere che lasceranno completamente soddisfatti.

Lupamì i lupini gourmet, da mangiare con la buccia

Lupamì è la prima linea interamente dedicata ai lupini conditi con ingredienti freschi e da mangiare con la buccia. Le ricette della linea Lupamì sono disponibili nei seguenti abbinamenti di gusti: Lupini con aglio e rosmarino, Lupini con aceto balsamico e Lupini con peperoncino e lime. Caratteristica comune è l'esclusivo utilizzo di ingredienti freschi, per un maggiore appeal visivo e un più efficace rilascio di sapore della salamoia.



PASTIFICIO Bragagnolo GLI SPAGHETTI QUADRATI N.809

Gli Spaghetti Quadrati n.809 di Pastificio Bragagnolo sono la rivisitazione più originale e allegra dei classici spaghetti tondi. I loro quattro lati conferiscono spessore e corposità, rendendo questo formato uno dei preferiti dagli italiani. L'eccellenza del grano nostrano racchiusa in una pasta di grano duro, dalla superficie porosa e ruvida, regala al palato una texture indimenticabile. Una pasta perfetta per ogni condimento!



pesche come una volta

OGGI LE VARIETÀ PIÙ ANTICHE SONO STATE SOSTITuite DA ALTRE
CHE RISPONDONO MEGLIO ALLE LOGICHE DEL MERCATO,
EPPURE LADDOVE RESISTONO DANNO FRUTTI DI RARA QUALITÀ,
CON AROMI E SAPORI CHE CREDEVAMO DIMENTICATI

a cura di Daniela Falsitta, testo di Riccardo Lagorio, foto reportage di Gianmarco Folcolini, foto dei piatti di Laura Spinelli,
ricette di Giovanna Ruò Berchera, in cucina Elena Tettamanzi



Pierluigi Nencetti mostra le pesche di varietà Regina di Londa (a destra, le piante), coltivate in provincia di Firenze. La Regina di Londa è una pesca bianca a maturazione tardiva, disponibile fino all'inizio di ottobre.



CROSTATA DI PESCHE
AL VIN SANTO
pag. 109



FOTO BELVISI



Stefano Belvisi con un vassoio di pesche di Montecorona, frazione di Umbertide (Perugia), che lega il suo nome alla presenza di un'abbazia dell'anno Mille. Le piante da cui provengono hanno un'ottima resistenza alle gelate.



PESCHE RIPIENE
CON RICOTTA
E CROCCANTE
pag. 109

Qui sotto, cassette di pesche di Montecorona pronte al trasporto verso i mercati locali. Quest'antica varietà di pesche gialle, ben sode, non fibrose, di gusto dolce e leggermente agrumato, è stata riscoperta nel 2005.



FOTO BELVISI



BUDINO DI PESCHE
E CIOCCOLATO
pag. 109



Elsio Renzi, titolare dell'agriturismo Casa del Sole, a Montelabbate. Le sue pesche, che prendono il nome dalla località dell'entroterra pesarese in cui vengono coltivate, sono particolarmente succose, saporite e colorate.

Fresche, dolci e setose, le pesche sono un simbolo dell'estate, un frutto ideale durante la canicola: poco calorico, gustoso e ricco di fibre. Da giugno a settembre il loro caratteristico aroma si spande nelle campagne e specialmente sulle colline del centro Italia, dalla Toscana alle Marche passando per l'Umbria, che sono regioni particolarmente vocate. Oggi in molte zone d'Italia si è rinunciato alla coltivazione delle antiche varietà del frutto, perché non rispondono ai desideri della grande distribuzione, che richiede pesi e misure standardizzati, lunga conservabilità e precisi periodi di raccolta. "Eppure le pesche di una volta rappresentano un importante patrimonio di biodiversità, resistono ai repentini cambiamenti climatici e persino ad alcune nuove malattie delle piante". A sostenerlo è Elso Renzi, uno dei produttori di pesca di Montelabbate, una varietà tradizionale che ancora si coltiva su piccoli lotti di terra in sei paesi adagiati sulle colline del Pesarese. "I terreni permeabili e il clima mite assicurato dalla vicinanza dell'Adriatico consentono di ottenere frutti molto succosi ma dalla polpa soda, saporita e colorata", continua a raccontare tra le piante del suo frutteto a due passi dall'abbazia romanica di San Tommaso in Foglia.

Un'altra abbazia, quella di San Salvatore, sembra proteggere le pesche di Montecorona, nel territorio di Umbertide. Fino al 1958 erano molto diffuse, ma poi seguirono il destino delle altre coltivazioni frutticole dell'area venendo espantate per lasciare posto al tabacco. "La pesca di Montecorona si riconosce dalla buccia di colore giallo con striature rosso carminio e porpora e dalla pezzatura medio-grande", spiega Stefano Belvisi, responsabile della Tenuta di Montecorona, tra le proprietà delle Tenute del Cerro. "Anche la polpa è giallo intenso con striature sanguigne che virano al marrone nella zona del nocciolo. Soda, compatta, non fibrosa, ha un gusto dolce ma delicato, con una piacevole acidità leggermente agrumata". La piena maturazione di questi frutti, fragranti e mai acquosi, inizia intorno a metà agosto e, vista la naturale consistenza, sono ideali per essere sciropati. La peculiarità del microclima estivo dell'alta valle del Tevere, caratterizzata da sensibili escursioni termiche, favorisce la formazione di profumi e sapori, ma la pesca di Montecorona induce anche a riflettere sull'importanza della biodiversità.

"Alla fine del secolo scorso alcuni contadini si resero conto, dati alla mano, che queste piante riuscivano a fruttificare anche quando colpite dalle gelate primaverili. Grazie alla testardaggine di un agricoltore di Umbertide, nel 2005 si riuscirono a trovare cinque piante superstiti il cui materiale genetico venne consegnato ai vivaisti per la propagazione. Così oggi possiamo vantare 500 peschi in piena produzione per un mercato che, pur essendo locale, è assai florido".

Più tardiva è la pesca Regina di Londa, che matura a settembre inoltrato sull'Appennino toscano, nel Mugello. Se ne hanno notizie certe a partire da metà Novecento, quando l'arboricoltore Alfredo Leoni ne codificò le caratteristiche. Quelle più significative erano la resistenza a un fungo patogeno del pesco, l'oidio, e un'eccellente fruttificazione. "La Regina di Londa giunge a maturazione a settembre e questo rappresenta un vantaggio in quanto rimane l'unica a polpa bianca presente sul mercato fino alla prima metà di ottobre", spiega lo storico coltivatore Pierluigi Nencetti. Eppure si contano sulle dita di una mano coloro che tramandano questa varietà sui versanti soleggiati della zona, esposti a sud e dislocati tra i 300 e 700 metri di altitudine. "L'ambiente incontaminato e il clima asciutto e arieggiato permettono coltivazioni realmente biologiche", continua. La pesca Regina di Londa si riconosce dall'intenso profumo e dalle grosse dimensioni; è rotonda e leggermente schiacciata ai poli. La polpa è color bianco crema con venature rosse in prossimità del nocciolo, soda e dolcissima. La sua coltivazione finora ha parzialmente frenato lo spopolamento delle colline. "In tempi recenti però gran parte dei produttori, ormai di età avanzata, ha abbandonato questa varietà. La pesca Regina di Londa infatti richiede cure particolari. Le sue caratteristiche organolettiche si mantengono solo una settimana: la raccolta quindi va quindi effettuata almeno cinque volte, il che la rende poco adatta al sistema della distribuzione organizzata", conclude con amarezza il coltivatore, il cui terreno pare ancora una volta poter contare sulla protezione di un monumento sacro: la pieve di Sant'Elena in Rincine, infatti, sorge proprio accanto.

le nostre scelte

**Agriturismo
Casa del Sole**
Via Abbadia, 20
Montelabbate (PU)
Telefono 3396646935

Tenuta di Montecorona
Via Badia, 316
Umbertide (PG)
Telefono 0759413501

**Azienda Agricola
Pierluigi Nencetti**
Via Varena Panicale, 1
Londa (FI)
Telefono 3891160588



TAPPE DEL GUSTO PESCHE COME UNA VOLTA

CROSTATA DI PESCHE AL VIN SANTO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
370 CAL/PORZIONE

per la pasta frolla 300 g di farina “00”
– 150 g di burro – 100 g di zucchero
– 3 tuorli – 15 g di albume circa – 1/2
cucchiaino da caffè di lievito vanigliato
– la scorza grattugiata di un limone non
trattato – 1 pizzico di sale
per la farcia 5 pesche di Montecorona
mature ma sode – 80 g di mandorle
a lamelle – 4 cucchiaini di zucchero
– 1/2 bicchiere di Vin Santo

1 Fate la pasta frolla. Setacciate la farina con il lievito sul piano di lavoro, formate una fossetta al centro, aggiungete il burro freddo ma ammorbidito tagliato a pezzettini e spezzettatelo ulteriormente con una spatola operando in mezzo alla farina, quindi lavorate velocemente con la punta delle dita in modo da ottenere un composto sbriciolato. Unite gli altri ingredienti della frolla e impastate tutto rapidamente. Formate un panetto appiattito, avvolgetelo nella pellicola e ponetelo in frigo per mezz'ora.
2 Fate la farcia. Sbucciate 2 pesche, tagliatele a pezzetti, mettetele in una padella, aggiungete 2 cucchiaini di zucchero e il Vin Santo e cuocete a fuoco medio-alto per una decina di minuti, finché tutto il liquido sarà consumato. Frullate il mix e incorporatevi 30 g di mandorle tritate grossolanamente.
3 Stendete la pasta allo spessore di 4-5 mm e rivestite una tortiera di 28 cm di diametro foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Punzecchiate la pasta con i rebbi di una forchetta, poi stendete sopra la composta di pesche e mandorle preparata. Tagliate a fettine le pesche rimaste e disponetele sopra la composta a cerchi concentrici, accavallandole leggermente l'una all'altra. Cospargetevi attorno le mandorle rimaste, spolverizzate la superficie con il resto dello zucchero e cuocete in forno già caldo a 170°-180° per 40 minuti.

PESCHE RIPIENE CON RICOTTA E CROCCANTE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

6 pesche gialle di Montelabbate mature ma ben sode – 400 g di ricotta di pecora freschissima – 100 g di mandorle a lamelle – 6 fichi secchi morbidi o 70 g di lonzino di fichi (dolce marchigiano a forma di salame) – 300 g di zucchero – 2 cucchiaini di liquore amaretto – 2 limoni – 1 vasetto di visciole sciroppate – menta

1 Spremete i limoni e filtratene il succo. Lavate le pesche, dividetele a metà e asportate il nocciolo. Con l'aiuto di uno scavino asportate un po' di polpa, raccoglietela in una ciotola e irroratela con 2 cucchiaini di succo di limone. Versate 700 ml d'acqua in una casseruola, unite il resto del succo di limone e 170 g di zucchero, portate a ebollizione lo sciroppo, immergete le pesche e cuocetele per 3-5 minuti a fiamma bassa, mantenendole ben al dente. Scolatele con un mestolo forato e fatele raffreddare su un vassoio. Potete lo sciroppo di cottura per completare un gelato.
2 Scaldate le mandorle in forno. Versate 100 g di zucchero in un pentolino, aggiungete 4 cucchiaini d'acqua e cuocete fino a ottenere un caramello dorato. Unite le mandorle, mescolate delicatamente e versate su una placca foderata con carta da forno formando un croccante sottile. Fatelo raffreddare, poi tritatene grossolanamente 70 g. Riducete i fichi a piccoli cubetti.
3 Lavorate la ricotta con il resto dello zucchero e il liquore, poi incorporate il croccante tritato e i fichi secchi. Trasferite il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta di almeno 2 cm (per evitare di otturarla) e farcite le pesche scavate. Frullate l'interno delle pesche scavato e stendetene 2 cucchiaini in 6 ciotole. Sistematevi le pesche farcite e decorate con il resto del croccante, 3-4 visciole e la menta.

BUDINO DI PESCHE E CIOCCOLATO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

100 g di cioccolato fondente al 75% di cacao – 100 ml di panna fresca – 1,2 kg di pesche Regina di Londa – 250 g di zucchero – 50 ml di Vin Santo o altro vino passito – 3 uova grandi + 3 tuorli – 100 g di amaretti morbidi toscani

1 In un pentolino d'acciaio riunite mezzo bicchiere d'acqua, 100 g di zucchero e cuocete finché lo zucchero sarà caramellato. Versate il caramello in 8 stampi da budino monoporzione o in un unico stampo della capacità di 1,2-1,5 litri e fatelo raffreddare.
2 Affettate sottili 3 pesche, disponetele su una placca foderata con carta da forno, spolverizzatele con 50 g di zucchero e cuocetele per qualche minuto a 200°.
3 Nel frattempo, sbucciate il resto delle pesche, pesate 650 g di polpa, tagliatele a pezzettini, mettetele in un tegame basso e largo almeno 26 cm di diametro, aggiungete il Vin Santo e 100 g di zucchero e cuocete a fuoco medio per 15-20 minuti, finché saranno tenere e il liquido consumato.
4 Portate a ebollizione la panna, unite il cioccolato tritato, spegnete e mescolate finché il cioccolato sarà sciolto.
5 Frullate le pesche intiepidite con gli amaretti sbriciolati fino a ottenere un composto omogeneo, poi aggiungete le uova e i tuorli e frullate nuovamente. Unite infine il cioccolato fuso e versate il composto negli stampi. Cuocete a bagnomaria in forno già caldo a 170° per circa 50 minuti, finché il budino risulterà rassodato. Lasciate raffreddare nell'acqua del bagnomaria. Al momento di servire, passate un coltello intorno al bordo degli stampi e capovolgeteli su un vassoio. Decorate con le pesche cotte al forno e servite.

in cerca di nuovo
DECOR, DESIGN E DINTORNI

Mode e manie

KITCHEN REMIX

a cura di Silvia Bombelli, servizio di Simona Bruscagin

Ogni mese nuovi protagonisti sulla tavola e in cucina: piatti, tovaglie, piccoli elettrodomestici che rendono speciali i momenti di convivialità



Il cactus simboleggia forza, perseveranza e fedeltà. Per chi ne è appassionato, o addirittura collezionista, la serie Cactus include il Recipiente, adatto come portacandele o bicchiere da cocktail. Realizzato a mano, è disponibile in tre versioni e misure differenti (da € 120). **Casarialto**

Preparare il gelato in casa è più facile di quanto si pensi con l'accessorio che, integrandosi perfettamente alla planetaria Artisan, permette di ottenere in pochi minuti gelati, sorbetti o frozen yogurt. Basta congelare la ciotola capiente 1,9 litri per 16 ore, montarla alla planetaria, versare il composto e in 30 minuti il dessert è pronto (planetaria € 849, accessorio € 169). **KitchenAid**



Per aperitivi o cene d'estate originali ispirati al tema del mare, la linea Aquatic con l'intramontabile abbinamento bianco e blu, crea immediatamente la giusta atmosfera. La linea si distingue per le sue forme particolari e le decorazioni raffiguranti colorati pesciolini che aggiungono un tocco di fantasia e freschezza alla tavola (piatto pesce € 12,20). **Tognana**

Ispirato agli elmi dei samurai, Kabuto è un tappo per vino sottovuoto che protegge gli aromi, la qualità e il sapore dei vini fermi rimuovendo l'ossigeno dalla bottiglia dopo che è stata aperta, preservandone così la freschezza e le proprietà organolettiche molto più a lungo. Funziona con la pompa DRO!D e si possono sfruttare due modalità di potenza per adeguarsi alla diversa struttura dei vini. Disponibile in un set di due tappi e in tre combinazioni di colori (€ 40). **BIPOD**

La tovaglietta tonda con un elegante dettaglio di coralli, conchiglie e stelle marine, impreziosito da perline in vetro, porta la bellezza del mare sulla tavola. Perfetta per ogni occasione, dalla colazione alla cena più elegante, è realizzata con materiali di alta qualità ed è l'ideale per chi ama decorare con stile e creatività la mise en place (Ø 38 cm, € 24,90). Perfetta in abbinamento al sottobicchiere con la tartaruga marina (set di 4 pezzi, € 14,90). **Coincasa**

Il barbecue evoca compagnia, estate, voglia di mangiare all'aperto e la BBQ Outdoor Collection è una linea completamente dedicata alla cucina en plein air. Resistente e versatile, la nuova gamma include sei articoli in ghisa vetrificata e una selezione di utensili in acciaio inossidabile, progettati per resistere al calore della fiamma libera e garantire prestazioni eccellenti (grill rotondo Ø 25 cm, € 159 e grill quadrato da 26 cm, € 179). **Le Creuset**



Pigato

VITIGNO AUTOCTONO DEL PONENTE LIGURE,
REGALA VINI PIÙ GENTILI SE COLTIVATO VICINO
AL MARE, OPPURE CORPOSI QUANDO CRESCE
IN COLLINA. DAI SUOI ACINI SPRUZZATI
DI “RUGGINE” NASCONO NETTARI NOBILI, ADATTI
A PIATTI DALLA FIBRA PRESENTE E DI GUSTO SENTITO

a cura di Cristiana Cassé, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



MANDILLI DE SAEA (LASAGNETTE AL PESTO)

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

300 g di farina “00” – 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 30 g di pecorino fiore sardo grattugiato – 1 uovo
– 30 g di pinoli – 30 g di foglie di basilico
– 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale

1 Disponete la farina a fontana e mettete al centro l'uovo sgusciato, 1,2 dl di acqua e un pizzico di sale fino. Iniziate a sbattere con una forchetta incorporando via via la farina. Poi impastate a piene mani per 10 minuti. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.

2 Lavate il basilico. Sbucciate l'aglio e privatelo del germoglio centrale. Frullate i due ingredienti nel mixer con i pinoli e un cubetto di ghiaccio unendo a filo 1/2 dl abbondante di olio. Unite i formaggi grattugiati, frullate ancora per qualche secondo e regolate di sale.

3 Dividete la pasta in tre parti uguali e tiratele in sfoglie con l'apposita macchinetta passandole due volte per tacca, fino all'ultima. Riducetele in quadrati di 10 cm di lato con una rotella liscia. Lessatene 5 per volta in abbondante acqua bollente salata, scolateli in una ciotola con un mestolo forato e conditeli subito con un poco di pesto. Ripetete l'operazione fino a terminare i mandilli e condite con il pesto rimasto.

l'accostamento

Si fa presto a dire “pasta al pesto”... ce ne sono tante versioni. La nostra sembra nata per favorire l'accostamento con il Pigato: il pesto è tradizionale, ma alcuni passaggi testimoniano il desiderio di creare un effetto vellutato e lasciare che i singoli ingredienti affermino di più il profumo rispetto al gusto. Poi c'è la pasta fatta in casa, abbracciata dal vino per ultima nel suo non voler lasciare neanche un'oncia della propria tenacia durante la cottura.

UN CRESCENDO DI INCONTRI

Il **Pigato Via Maestra** de **La Ginestraia** è incline a seguire i vegetali, tuttavia qui non basta “accarezzare”: i mandilli de saea chiedono un reciproco abbandonarsi, una fusione in cui non si bada troppo ai confini dei protagonisti. Più netto e rigoroso è il modus del **Pigato di Maria Donata Bianchi**: prima si concentra sulla densità dell'olio e dei formaggi, poi vede sbocciare la vena odorosa del cibo. Il **Pigato Cremen** di **Deperi**, infine, modula il proprio equilibrio secondo il rapporto fra pasta e pesto: è il mediatore perfetto.



C'è una convinzione, nata tra i muri a secco e le brezze saline delle colline di Ponente, secondo cui il Pigato più si distacca dal mare, meglio riesce a raccontarsi. È vero, qualcosa accade quando quest'uva respira l'altezza. Lì dove l'aria non è più un riflesso della costa, ma una sfumatura che sale e si fa essenza, le vigne “ascoltano” le onde in lontananza. “Pigau”, cioè macchiato. Così lo chiamano in Liguria, in virtù dei suoi acini che, maturi, si tingono di ruggine e ambra, sotto un sole che può essere gentile o spietato. Le sue radici affondano in Grecia,

probabilmente in Tessaglia, quindi le piante attraversano il Mediterraneo e si fermano in Corsica. Qui si perdono fra le pieghe dei secoli, fino a rispuntare, come tralci caparbi, sulle colline del Ponente ligure, dove trovano finalmente la propria voce.

Il Pigato presenta molte affinità con il Vermentino, anch'esso di origine orientale, tanto che si ipotizza possa derivare da una sua mutazione spontanea, poi perfettamente adattatasi al *terroir* ligure. La buccia di quest'ultimo ci aiuta a distinguerli grazie al colore giallo *segue >*

CONDIGLIONE CON GALLETTE E BOTTARGA DI TONNO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

300 g di patate – 4 pomodori Marinda – 80 g di fagiolini – 1 peperone giallo – 1 cetriolo – 1 cuore di lattuga – 50 g di olive taggiasche denocciolate – 1 cipollotto – 1 cucchiaino di capperi sott'aceto – 12 foglie di basilico – 1 spicchio d'aglio – 60 g di bottarga di tonno – 4 uova – 4 gallette del marinaio (nei supermercati e online) – aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate le patate, lavatele, tagliatele a cubetti e cuocetele in una pentola colma d'acqua fredda per 10 minuti a partire dal bollore. Scolatele e conditele con sale e olio. Lavate i fagiolini, spuntateli, tuffateli in acqua

bollente salata e cuoceteli per 7-8 minuti; scolateli. Lessate le uova in un pentolino colmo d'acqua fredda per 8 minuti a partire dal bollore, raffreddatele sotto acqua corrente, sgusciatele e tagliatele in quarti.

2 Lavate e pulite i pomodori, il peperone, il cetriolo, la lattuga, il cipollotto e il basilico. Affettate i pomodori, tagliate il peperone a tocchetti, sbucciate parzialmente il cetriolo (a strisce) e riducetelo a fettine con una mandolina. Spezzettate la lattuga e affettate sottilmente il cipollotto.

3 Sbucciate l'aglio, sfregatelo sulle gallette e mettetelo a bagno per 5 minuti in 3 dl di acqua fredda acidulata con 1 cucchiaino di aceto. Scolatele, spezzettatele e disponetele nei piatti. Unite tutte le verdure preparate (cotte e crude), le olive, le uova e il basilico. Salate e completate con i capperi sgocciolati, la bottarga tagliata a lamelle sottili con una mandolina e un giro d'olio.



l'accostamento

Emblematico della cultura ligure è della relazione che unisce il lavoro del mare a quello della terra, questo piatto propone un'avvincente varietà di sensazioni tattili. Tutto comincia dal peperone e dal cipollotto che, crudi, sanno dare quel tocco pungente appena attenuato dalla patata. A questo punto, diventa naturale l'avvitarsi del cetriolo all'uovo sodo e dei fagiolini alla bottarga, uno spettacolo di sensazioni al quale assiste il pomodoro. Ma l'emozione vera arriva nel contatto con le gallette, che raccolgono i sughi.

A OGNUNO IL SUO

Il **Pigato U Baccan** di **Bruna** lavora sulla coincidenza delle salinità: attento a non sfidare la bottarga, la asseconda senza sgraditi effetti metallici. Il **Pigato U Pendin** di **Vecchia Cantina Calleri** riesce nell'arduo compito di accostarsi alle verdure crude come alle cotte. Il **Pigato** di **Laura Aschero** coglie subito le gallette, prima che si perdano nell'insieme.

con riflessi verdolini, a differenza di quella puntinata del Pigato, il quale, poi, una volta vinificato, si mostra maggiormente predisposto ad accogliere ossidazione, materia ed evoluzione. In vigna, la varietà Pigato si caratterizza per un'anima generosa, capace di offrire frutti con regolarità e abbondanza. Eppure, se non è accompagnata da una potatura sapiente, può cadere vittima della colatura, che si verifica quando il fiore della vite non viene fecondato e cade dopo l'apertura. In compenso, mostra di tollerare malattie insidiose come la peronospora e l'oidio.

Il Pigato ha trovato nella Liguria occidentale il suo ritmo naturale, la propria misura umana. Qui, ogni filare

aggrappato alla pietra è frutto di una fatica antica, manuale, devota. I muretti a secco non sono solo contenimento del suolo, ma memoria della mano contadina, che ha scolpito nel tempo un paesaggio di resistenza e bellezza. Le designazioni nelle quali è permessa la coltivazione e la produzione del Pigato sono la Doc Riviera Ligure di Ponente e due Igt, i cui confini sono chiari sin dai nomi, Colline del Genovesato e Terrazze dell'Imperiese. La denominazione principale si sviluppa tra le province di Imperia e Savona e comprende una parte di quella di Genova. Il disciplinare prevede anche una versione passita, per quanto sia piuttosto rara. Nelle sue varie espressioni il Pigato *segue >*

POLPO ALLA CATALANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 40 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

1 polpo pulito di 1,5 kg – 400 g di pomodorini misti (neri, gialli e rossi) – 40 g di olive nere – 1 cipolla bionda – 1 piccola cipolla rossa di Tropea – 12 di foglie di basilico – 1 foglia di alloro – aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani

1 Sbucciate la cipolla bionda e mettetela in una grossa pentola con l'alloro, 5 grani di pepe e abbondante acqua fredda. Portate a ebollizione, unite una presa di sale e immergete i tentacoli del polpo nell'acqua bollente

2-3 volte perché si arriccino (indossate un guanto per non scottarvi). Quindi lasciate scivolare il polpo nella pentola e cuocetelo su fiamma bassa per 1 ora e 1/2. Fatelo raffreddare nell'acqua di cottura.

2 Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a spicchi. Sbucciate la cipolla di Tropea, riducetela a rondelle sottili e separate gli anelli. In un barattolo shakerate 5 cucchiaini di olio, 2 cucchiaini di aceto e una presa di sale.

3 Scolate il polpo, privatelo della pelle (non delle ventose), tagliatelo a pezzetti e trasferiteli in un'ampia ciotola. Unite pomodorini, cipolla e olive, condite con la vinaigrette preparata e mescolate. Completate con il basilico lavato e lasciate marinare per 30 minuti prima di servire.

l'accostamento

“Ma è solo questione di fibra?”.

Questo ci si chiede per capire come funziona l'accostamento del vino al polpo. In realtà sono coinvolti elementi come la cottura, il condimento e gli ingredienti della marinatura. La nostra ricetta richiede una fisicità tesa ma non dura e, allo stesso tempo, cedevole quanto basta per non apparire dimessa. La preparazione contempla la pungenza del pepe, dell'aceto e della cipolla, la turgidità dei pomodori e la complicità delle olive.

MILLE TRATTI DIVERSI

I tanti impulsi della ricetta evocano proprio la corposità del nostro vino. Pensiamo al **Pigato Rucantu di Selvadolce**, gentile nell'ingresso in bocca e poi via via sempre più vivace mentre affronta l'eredità del cibo. La morbidezza che pervade il Pigato **Bon in da Bon di Bio Vio** accompagna la memoria della ricetta mantenendola viva e quasi intatta. La struttura profonda del **Pigato Vignamare di Peq Agri** entra nell'anima marina del polpo e la riconsegna ancora più preziosa.

servizio giusto

Nutrire affetto per il vino e stabilire una confidenza con la bottiglia che lo contiene sono alla base della capacità di servirlo a tavola. Il caso del Pigato vinificato in bianco ci aiuta a capire meglio. È quasi privo di tannini e può arrivare nel calice a 9-10°, così da sfruttare l'elemento vitale di un gusto ben strutturato. Se non lo apriremo, sarà bene toglierlo dal frigo, perché spesso vi resta per settimane e si rovina per l'aria forzata. Il Pigato vinificato sulle bucce, invece, ha un'energica astringenza, apprezzabile a 12-14°. A questa temperatura emerge netta la relazione naso-bocca. Assaggiato più freddo, non si apre e non elargisce la propria complessità odorosa.



le nostre scelte

9 BOTTIGLIE SELEZIONATE PRIVILEGIANDO VARIETÀ DEL TERRITORIO
E APPROCCIO NATURALE NEI CRITERI DI PRODUZIONE



**Pigato Via Maestra
La Ginestraia**
3482613723, € 34
Un vino che sa ascoltare il tempo: il frutto sussurra, il fiore accenna, la succosità vibra. Il corpo pieno accarezza e poi resta, da provare con il minestrone alla genovese.



**Pigato
Maria Donata Bianchi**
0183 498 233, € 23
Biologica dal 2021, l'azienda fa dialogare la terra con il lavoro di cantina. Il vino si apre tra anice ed erbe, affonda lungo, minerale, e abbraccia i pansoti in salsa di noci.



**Pigato Cremen
Deperi**
3333089919, € 24
Dedicato a Clemente, capostipite della famiglia. Vigne vecchie a Ranzo, a 450 metri di altitudine. Le note tostate e balsamiche incontrano il risotto con melanzane e peperoni.



**Pigato U Bacchan
Bruna**
0183318082, € 44
Vigne di oltre 50 anni a Ranzo, una delle zone più vocate per il Pigato: respiro di mare, profumi d'erbe e roccia viva. Un sorso che danza con le acciughe alla ligure.



**Pigato U Pendin
Vecchia Cantina
Calleri**
3393793641, € 29
Albenga, filari che si ergono a 100 metri di altitudine: qui le brezze marine plasmano le uve definendone freschezza e sapidità. Ideali con le polpette di spinaci e ricotta.



**Pigato
Laura Aschero**
3485174690, € 23
Dalle colline di Pontedassio, appena sopra Imperia, un gusto salino, tra pesca, miele e ginestra. La chiusura amaricante ne firma l'identità e si accosta alla farinata di ceci.



**Pigato Rucantu
Tenuta Selvadolce**
3492225844, € 39
Sul mare, quasi in Francia, tra muri a secco e bouganville, crescono le viti allevate in biodinamica. Le fermentazioni spontanee fanno il resto. Perfetto con baccalà in salsa aioli.



**Pigato Bon in da Bon
Bio Vio**
018221856, € 26
È un Pigato secco da vendemmia tardiva completata a fine ottobre. Giallo carico, profumo ampio e mandorlato, sapidità intensa. Tiene testa al coniglio con olive taggiasche.



**Pigato Vignamare
Peq Agri**
018336973, € 35
Coraggioso figlio di terra rossa e argilla, matura due anni fra acciaio e legno. È teso, profondo, ben si accorda con gli involtini ripieni di verdure, speck e mozzarella.

I vini sono tutti Riviera Ligure di Ponente Doc salvo il Rucantu che è Igt Terrazze dell'Imperiese. Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore.

GLOSSARIO

MINERALITÀ

È una percezione che riguarda sia la sensibilità olfattiva sia la complessa definizione di "sapido", avvertibile sulla lingua e in alcune zone della bocca. L'esperto francese Jean Lenoir ha scritto: "Le pietre non hanno odori" ma, rispondiamo, cosa direbbero le sabbie vulcaniche che ospitano le viti vesuviane ed etnee? E le argille calcaree delle Langhe un tempo ricoperte dal mare? Sono solo due esempi della varietà di associazioni che la memoria olfattiva mette in campo quando annusiamo il liquido nel calice. Allo stesso modo, attraverso le radici, le pietre del sottosuolo riescono a tradursi nella sostanza salata del sapore. Infatti, il prodotto ottenuto da agricoltura naturale e da fermentazione spontanea, sviluppa sulla lingua un'inconfondibile scia salina: è l'impronta del vigneto e della cantina, il luogo dove nasce il vino nel senso più completo. Questa sensazione può collegarsi alla *verve* dell'acidità e contribuire alla lunghezza del sapore. In taluni casi, le eredità del sapore e del profumo si fondono nell'ultimo gusto percettibile in bocca prima dell'ingresso della saliva a detergere le zone sensibili: qui si può parlare di sintesi della chimica e della fisica del piacere.



Inquadrate il QR Code qui accanto per trovare il glossario completo dedicato al vino su salepepe.it

emana i profumi tipici della macchia mediterranea, con note di erbe officinali e accenni iodati. Si distingue, inoltre, per un'acidità moderata e una marcata vena minerale. È un vino dotato di un buon potenziale evolutivo; infatti, con qualche anno di affinamento in bottiglia rivela affascinanti sentori terziari di resina, pino marittimo e idrocarburi. Le sfumature che incontriamo nel calice dipendono in gran parte dal *terroir* da cui proviene. Quello di collina è un vino irrequieto ma non aggressivo, la densità è più decisa che grassa. Tra Ranzo e Vendone, al confine tra Imperia e Savona, nascono i nettari più eleganti, quasi nervosi, con una linea tesa che scivola su una lama di sapidità e

sfuma in un finale di scorza d'agrumi, camomilla selvatica, mandorla fresca. Dove il suolo è rosso di ferro, la voce del vino si fa roca, la struttura è profonda, l'espressione più cupa, speziata, carnosa, con una nota che ricorda la pesca gialla succosa. Nell'accostamento il Pigato sente vicina la cucina ligure di terra, sia nella versione di primavera-estate, dove agli ingredienti cotti possiamo associare delle crudità (pensiamo a un'insalata di pasta), sia nei cibi delle stagioni umide e fredde, quando i gusti sono elaborati e intensi. Ciò non significa rinunciare ai piatti di pesce, tuttavia il nostro è un bianco per ingredienti di fibra forte e per sughi intensi e voluttuosi.

Stile Italia Edizioni S.r.l. in liquidazione

Pubblicazione bilancio al 31/12/2024 ai sensi dell'art. 9 della delibera 129/02/CONS dell'Autorità per le garanzie nelle comunicazioni

Stato patrimoniale		31-12-2024	31-12-2024	
Attivo			Passivo	
B) Immobilizzazioni			A) Patrimonio netto	
I - Immobilizzazioni immateriali	-		VI - Capitale	10.000
II - Immobilizzazioni materiali	4.377		VI - Altre riserve	2.781.719
III - Immobilizzazioni finanziarie	818		VIII - Utili (perdite)	
Totale immobilizzazioni (B)	5.195		portati a nuovo	(2.600.202)
C) Attivo circolante			IX - Utile (perdita) dell'esercizio	(403.354)
II - Crediti			Totale patrimonio netto	(211.837)
esigibili entro l'esercizio successivo	609.839		B) Fondi per rischi e oneri	488.831
imposte anticipate	1.046		C) Trattamento di fine rapporto di lavoro subordinato	18.503
Totale crediti	610.885		D) Debiti	
IV - Disponibilità liquide	60.204		esigibili entro l'esercizio successivo	380.810
Totale attivo circolante (C)	671.089		Totale debiti	380.810
D) Ratei e risconti	23		E) Ratei e risconti	-
Totale attivo	676.307		Totale passivo	676.307

Conto economico		31-12-2024
A) Valore della produzione		
1) ricavi delle vendite e delle prestazioni		5.678.065
5) altri ricavi e proventi		
contributi in conto esercizio		623.657
altri		726.579
Totale altri ricavi e proventi		1.350.236
Totale valore della produzione		7.028.301
B) Costi della produzione		
6) per materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci		841.512
7) per servizi		3.673.094
8) per godimento di beni di terzi		105.166
9) per il personale		
a) salari e stipendi		1.445.470
b) oneri sociali		548.124
c), d), e) trattamento di fine rapporto, trattamento di quiescenza, altri costi del personale		151.724
c) trattamento di fine rapporto		151.614
e) altri costi		110
Totale costi per il personale		2.145.318
10) ammortamenti e svalutazioni		
a), b), c) ammortamento delle immobilizzazioni immateriali e materiali, altre svalutazioni delle immobilizzazioni		39.421
a) ammortamento delle immobilizzazioni immateriali		29.605
b) ammortamento delle immobilizzazioni materiali		9.816
Totale ammortamenti e svalutazioni		39.421
14) oneri diversi di gestione		783.895
Totale costi della produzione		7.588.406
Differenza tra valore e costi della produzione (A - B)		(560.105)
C) Proventi e oneri finanziari		
16) altri proventi finanziari		
d) proventi diversi dai precedenti		
altri		1
Totale proventi diversi dai precedenti		1
Totale altri proventi finanziari		1
17-bis) utili e perdite su cambi		(113)
Totale proventi e oneri finanziari (15 + 16 - 17 + - 17-bis)		(112)
Risultato prima delle imposte (A - B + - C + - D)		(560.217)
20) Imposte sul reddito dell'esercizio, correnti, differite e anticipate		
imposte differite e anticipate		-
proventi (oneri) da adesione al regime di consolidato fiscale / trasparenza fiscale		156.863
Totale delle imposte sul reddito dell'esercizio, correnti differite e anticipate		(156.863)
21) Utile (perdita) dell'esercizio		(403.354)

Dettaglio voci attività editoriale

Vendita copie	3.908.112				
Pubblicità concessionaria	681.110				
Ricavi da editoria on line	1.035.569	di cui abbonamenti	664.279	e pubblicità	371.290
Ricavi da altra attività editoriale	1.403.510				
Totale valore della produzione	7.028.301				

IL LIQUIDATORE *Lorenzo Costa***Mediasei S.r.l.**

Pubblicazione bilancio al 31/12/2024 - ai sensi dell'art. 9 della delibera 129/02/CONS dell'Autorità per le garanzie nelle comunicazioni

Stato patrimoniale		31-12-2024	31-12-2024	
Attivo			Passivo	
B) Immobilizzazioni			A) Patrimonio netto	
I - Immobilizzazioni immateriali			I - Capitale	
1) costi di impianto e di ampliamento	1.988		IV - Riserva legale	
3) diritti di brevetto industriale e diritti di utilizzazione delle opere dell'ingegno	3.760		VI - Altre riserve, distintamente indicate	
4) concessioni, licenze, marchi e diritti simili	26.448		Riserva straordinaria	
7) altre	3.746		Varie altre riserve	
Totale immobilizzazioni immateriali	35.942		Totale altre riserve	
II - Immobilizzazioni materiali			IX - Utile (perdita) dell'esercizio	
4) altri beni	1.785		Totale patrimonio netto	
Totale immobilizzazioni materiali	1.785		C) Trattamento di fine rapporto di lavoro subordinato	
Totale immobilizzazioni (B)	37.727		D) Debiti	
C) Attivo circolante			4) debiti verso banche	
1) verso clienti			esigibili entro l'esercizio successivo	
esigibili entro l'esercizio successivo	7.054.580		esigibili oltre l'esercizio successivo	
Totale crediti verso clienti	7.054.580		Totale debiti verso banche	
4) verso controllanti			7) debiti verso fornitori	
esigibili entro l'esercizio successivo	60.563		esigibili entro l'esercizio successivo	
Totale crediti verso controllanti	60.563		Totale debiti verso fornitori	
5) verso imprese sottoposte al controllo delle controllanti			11) debiti verso controllanti	
esigibili entro l'esercizio successivo	769.665		esigibili entro l'esercizio successivo	
Totale crediti verso imprese sottoposte al controllo delle controllanti	769.665		Totale debiti verso controllanti	
5-bis) crediti tributari			11-bis) debiti verso imprese sottoposte al controllo delle controllanti	
esigibili entro l'esercizio successivo	-		esigibili entro l'esercizio successivo	
Totale crediti tributari	-		Totale debiti verso imprese sottoposte al controllo delle controllanti	
5-quater) verso altri			12) debiti tributari	
esigibili entro l'esercizio successivo	133.579		esigibili entro l'esercizio successivo	
Totale crediti verso altri	133.579		Totale debiti tributari	
Totale crediti	8.018.387		13) debiti verso istituti di previdenza e di sicurezza sociale	
IV - Disponibilità liquide			esigibili entro l'esercizio successivo	
1) depositi bancari e postali	421.832		Totale debiti verso istituti di previdenza e di sicurezza sociale	
3) danaro e valori in cassa	101		14) altri debiti	
Totale disponibilità liquide	421.933		esigibili entro l'esercizio successivo	
Totale attivo circolante (C)	8.440.320		Totale altri debiti	
D) Ratei e risconti			Totale debiti	
Totale attivo	8.547.644		E) Ratei e risconti	
			Totale passivo	

(1) Differenza da arrotondamento all'unità di Euro

Dettaglio voci attività editoriale

Ricavi raccolta pubblicitaria	11.084.00	di cui digitale	2.594.00	e stampa	8.490.000
Quota percentuale editore	(8.314.000)				
Ricavi da altra attività	1.388.332				
Totale valore della produzione	4.158.332				

AMMINISTRATORE UNICO *Piergiorgio Bonometti*

Cartocci di mare

PASTE, PESCI INTERI
O A TRANCI E GHIOTTI
MIX DI CONCHIGLIE
IN SALSA ESOTICA
SI SPACCHETTANO
DIRETTAMENTE NEL PIATTO.
PER SPRIGIONARE TUTTA
LA LORO DELICATA SALINITÀ

a cura di Silvia Bombelli





OCCHiate CON I POMODORINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
260 CAL/PORZIONE

4 occhiate da 300 g l'una, già eviscerate
– **250 g di pomodorini ciliegia** – **1 manciata di capperi sotto sale** – **1 manciata di olive nere** – **4 scalogni** – **4 spicchi d'aglio**
– **2 rametti di timo** – **2 rametti di origano**
– **vino bianco** – **olio extravergine d'oliva**
– **sale** – **pepe**

1 Dissalate i capperi sciacquandoli bene sotto l'acqua corrente, poi lasciateli a bagno per 10 minuti e lavateli ancora. Snocciate le olive e spellate gli scalogni.

2 Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà. Metteteli in una ciotola con i capperi ben sgocciolati, le olive nere e gli scalogni preparati, gli spicchi d'aglio spellati, i rametti di timo e quelli di origano. Condite con un filo d'olio e 2-3 cucchiaini di vino. Mescolate e lasciate insaporire.

3 Squamate le occhiate, lavatele e asciugatele con carta da cucina. Conditele con sale e pepe sia all'interno che all'esterno. Adagiate ciascun pesce su 2 fogli di carta da forno sovrapposti e distribuite il mix di pomodorini.

4 Chiudete i cartocci e legateli con spago da cucina senza stringere troppo, metteteli sulla placca e cuocete in forno già caldo a 220° per 20 minuti. Servite i cartocci ancora chiusi su 4 piatti singoli.

SPAGHETTI AI GAMBERI CON ZUCCHINE IN FIORE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
650 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti – **300 g di gamberi sgusciati** – **4 zucchine con i fiori**
– **150 g di ricotta fresca di capra**
– **1 vasetto di pesto ligure pronto (circa 160 g)** – **1 ciuffo di basilico**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Staccate i fiori delle zucchine, puliteli delicatamente e metteteli da parte. Spuntate le zucchine e tagliatele a forma di spaghetti con l'apposito spiralizzatore. Eliminate il filetto nero sul dorso dei gamberi, sciacquateli, tamponateli con carta da cucina e cuoceteli a vapore per 4-5 minuti.

2 Lessate gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, tenete da parte un po' dell'acqua di cottura e scolateli al dente lasciandoli molto umidi, poi mescolateli con la ricotta, gli spaghetti di zucchine e poco olio.

3 Mettete sulla placca un doppio foglio di carta da forno, rialzate i bordi e versate la pasta. Unite i fiori e i gamberi. Chiudete il cartoccio con un altro foglio, sigillando i bordi e lasciando ampio spazio interno e infornatelo a 250° per 5 minuti. Apritelo in tavola, aggiungete il pesto diluito con poca acqua di cottura della pasta, foglie di basilico e servite.

ISPIRAZIONI CARTOCCI DI PESCE

Abc della cottura nel pacchetto

PRATICA, VELOCE LA TECNICA DEL CARTOCCIO È DAVVERO SEMPLICE E GARANTISCE UN EFFETTO SORPRESA, COME QUANDO IL MAÎTRE SOLLEVA LA CLOCHE RIVELANDO IL CAPOLAVORO DELLO CHEF.

CARTOCCI CAPIENTI

GLI INVOLUCRI DEVONO LASCIARE ALLA PIETANZA LO SPAZIO PER “SISTEMARSI” ALL’INTERNO (IN COTTURA CAMBIANO VOLUME) E AI VAPORI QUELLO PER GONFIARE IL PACCHETTO.

INTERNO UMIDO

LA PREPARAZIONE, EVENTUALMENTE GIÀ COTTA (COME LA PASTA AL DENTE E SCOLATA POCHISSIMO) DEVE ESSERE PIUTTOSTO UMIDA E GLI INGREDIENTI DI PEZZATURA RIDOTTA. SONO PERFETTI, QUINDI, I TRANCI DI PESCE MONOPORZIONE. COSÌ, L’EVAPORAZIONE DEI LIQUIDI INTRAPPOLATI NEL CARTOCCIO CONTRIBUISCE A MANTENERE MORBIDA E SUCCULENTA LA PREPARAZIONE IN TEMPI CONTENUTI, GRAZIE ALLA TECNICA IBRIDA DI COTTURA TRA FORNO E VAPORE.

CHIUSURA ACCURATA

CHE SIANO A SCATOLETTA, CAMELLA O FAGOTTINO, I CARTOCCI VANNO SIGILLATI BENE PERCHÉ, MAN MANO CHE I LIQUIDI SI TRASFORMANO IN VAPORE, IL VOLUME AUMENTA E L’INVOLUCRO TENDE AD APRIRSI. POTETE ADOPERARE SPAGO DA CUCINA O STECCHINI. SE USATE L’ALLUMINIO ANZICHÉ LA CARTA DA FORNO, BASTERÀ ATTORCIGLIARE I BORDI.



TRANCI DI SPADA CON CHIPS DI PATATE E DATTERINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

4 tranci puliti da 200 g di pesce spada
– **8 patate piccole a polpa soda**
– **20 pomodori datterini** – **40 g di olive taggiasche** – **erbe miste di Provenza**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Sbucciate le patate, lavatele, tagliatele a chips sottilissime con una mandolina e sciacquatele sotto l’acqua corrente fredda in una ciotola, mescolando fino a quando l’acqua tornerà limpida.

2 Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a metà. Condite i tranci di pesce su entrambi i lati con un filo d’olio, sale, pepe e un’abbondante spolverizzata di erbe.

3 Preparate un doppio strato di carta da forno, sistemate al centro un trancio di pesce con un po’ di patate, pomodori e olive. Aggiungete un altro filo d’olio, sale, pepe. Ripetete le operazioni per gli altri 3 tranci, chiudete i cartocci con un altro foglio di carta da forno: fate combaciare i bordi, ripieгатeli e fissateli infilando gli stecchini lungo i bordi sui due lati.

4 Metteteli sulla placca e infornateli a 200° per 10 minuti circa, estraeteli con una paletta forata e posateli su quattro piatti singoli per aprirli direttamente in tavola.



Inquadrate il QR Code qui a fianco per scoprire altri segreti e ricette con i cartocci sul sito salepepe.it.

LINGUINE AL MERLUZZO CON BACON E ORTAGGI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

320 g di linguine – 400 g di merluzzo pulito – 80 g di bacon – 4 pomodori semiseccati sott'olio – 1/2 peperone rosso, verde, giallo e arancione – 1 melanzana – 1 cipolla bianca – 1 ciuffo di origano – 1 ciuffo di maggiorana – farina – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tagliate a tocchetti il merluzzo e il bacon e i pomodori sgocciolati a listerelle. Pulite i peperoni e tagliateli a falde. Spuntate la melanzana e riducetela a cubetti. Rosolate in una padella grande a fuoco dolce la cipolla tritata in un tegame con un filo d'olio. Fatevi dorare la melanzana, unite i peperoni, fateli saltare per un paio di minuti e insaporite con un po' di sale, pepe, origano e maggiorana.

2 Infarinate i tocchetti di merluzzo e rosolateli in padella con un filo d'olio, salateli e mescolateli con le listerelle di bacon e di pomodori.

3 Cuocete le linguine in abbondante acqua bollente salata, scolatele molto al dente e fatele saltare per 2 minuti nel tegame con gli ortaggi. Mettete sulla placca 4 doppi fogli di carta da forno, rialzate i bordi e versate la pasta e il pesce. Sigillate i cartocci, infornateli a 250° per 5 minuti e servite.



CONCHIGLIE, LATTE DI COCCO E CURRY

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

1 kg di conchiglie miste (cozze, vongole, fasolari) già pulite e spurgate – 300 ml di latte di cocco – 2 cipollotti – 2 peperoncini – 1 cucchiaino di curry – 1 mazzetto di prezzemolo – 5 steli di lemongrass – olio extravergine d'oliva – sale

1 Versate un cucchiaino di latte di cocco in una ciotolina, unite il curry e mescolate fino a scioglierlo. Aggiungete il resto del latte di cocco e un po' di sale. Mondate i cipollotti

e affettateli insieme a uno stelo di lemongrass sciacquato.

2 Foderate quattro ciotole con un doppio foglio di carta da forno e distribuite all'interno le conchiglie e i cipollotti affettati, qualche foglia di prezzemolo e 1/2 peperoncino per ciascuna. Versate il latte al curry e un filo d'olio. Richiudete i fogli intorno alle conchiglie formando cartocci molto ampi (le conchiglie dovranno aprirsi) e legateli usando i rimanenti steli di lemongrass.

3 Sistemate i cartocci in una teglia e cuoceteli nel forno già caldo a 180° per una quindicina di minuti. Slegate un cartoccio: se le conchiglie non si fossero ancora tutte aperte, richiudetelo e infornate nuovamente la preparazione per qualche minuto. Servite i cartocci nei piatti.



FOTO COURTESY AZIENDA DISISA



Con le verdure del sole

MELANZANE E PEPERONI
SONO I GRANDI PROTAGONISTI
DELL'ORTO IN AGOSTO E DELLE
RICETTE DI STAGIONE DA
IMPREZIOSIRE CON L'OLIO GIUSTO

a cura di Silvia Bombelli, testo di Luciana Squadrilli

Sono i prodotti più attesi dell'orto, le verdure amate anche da chi non apprezza molto gli ortaggi e un chiaro segno che l'estate è finalmente arrivata. Anche se oggi tra i banchi dei mercati melanzane e peperoni si trovano tutto l'anno, vale la pena di aspettare il caldo per godere appieno di tutti i loro sapori e profumi e per preparare le ricette che li vedono protagonisti. Sono tanti i modi di utilizzare in cucina le diverse varietà di entrambi gli ortaggi: dalla parmigiana di melanzane al pollo con i peperoni, senza dimenticare preparazioni più leggere come le melanzane alla griglia o l'insalata di peperoni arrostiti. Soprattutto in questi ultimi piatti l'olio extravergine d'oliva è senz'altro il compagno ideale per insaporirli, senza aggiungere

grassi eccessivi e rendere questi cibi perfetti per le giornate più calde o per le cene infrasettimanali. Le melanzane grigliate (la classica varietà allungata, dalla buccia scura e il retrogusto leggermente amarognolo, o quella rotonda dalla buccia violetta e dal sapore più delicato) si possono condire con un extravergine amabilmente piccante ma poco amaro, ravvivato da note di erbe aromatiche come origano e timo: per esempio, un buon blend siciliano o anche un monocoltivar di Cerasuola, sempre dall'isola, che ricorda appunto questi aromi.

Con il suo inatteso sapore vivace, dalle note piccanti e leggermente amare, la piccola deliziosa melanzana rossa di Rotonda Igp, specialità della Basilicata, si presta anche a preparare una gustosa "millefoglie". Alterna negli strati le fette tonde di melanzana grigliata

UNA SETTIMANA DEDICATA ALL'OLIO DEL GARGANO

Dal 24 al 28 agosto Vieste ospita la Settimana dell'Olio, una interessante manifestazione giunta alla sua nona edizione. Per cinque giorni, la località pugliese celebra l'extravergine d'oliva del Gargano con degustazioni, laboratori e incontri dedicati a questa eccellenza gastronomica del territorio. L'obiettivo è quello di invitare turisti e visitatori a conoscere la cittadina garganica, non solo per il bel mare ma anche per i grandi uliveti e le produzioni che da essi derivano (settimanadellolio.it).

EVOILÀBEL: ETICHETTE E FRANTOI AL FEMMINILE

È stata una designer abruzzese, Anita Di Biase, a vincere il contest Evoilàbel, cui hanno partecipato creativi di tutta Italia presentando 49 progetti di etichette. Il concorso, promosso dall'Associazione Nazionale Donne dell'Olio, ha l'obiettivo di valorizzare l'olio extravergine celebrando il contributo delle donne nell'olivicoltura, nella cultura e nell'imprenditoria. L'etichetta vincitrice rappresenta una donna immersa nella natura, nei toni del blu e verde con lamina dorata e valorizzerà le bottiglie di extravergine prodotte in tiratura limitata a fine anno per promuovere l'associazione (evoilabel.it).

TWIST DI PANE AL FARRO CON PEPERONI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREP. 25 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

360 g di farina Manitoba
– **140 g di farina integrale di farro** – **25 g di lievito di birra fresco** – **1 cucchiaino di zucchero** – **2 peperoni rossi** – **3 cucchiai di concentrato di pomodoro** – **1 ciuffo di timo** – **20 g di pecorino grattugiato** – **olio extravergine d'oliva Peranzana oppure Ortice** – **sale** – **pepe**

1 Mescolate le due farine con un pizzico di sale. Disponete il mix a fontana e versate al centro il lievito sciolto in 50 ml di acqua con lo zucchero. Impastate accuratamente, formate una palla e lasciatela lievitare in una grossa ciotola coperta con un telo umido finché sarà triplicata di volume (occorrono un'ora e mezza circa). **2** Arrostiti i peperoni sotto il grill del forno girandoli 2-3 volte. Chiudeteli in un sacchetto di carta, lasciateli intiepidire e poi spellateli, privateli di piccioli, semi e nervature. Infine, tagliateli a pezzettini.

3 Riprendete l'impasto e stendetelo con il matterello in un rettangolo di 30x40 cm. Spalmate la superficie con il concentrato di pomodoro. Aggiungete i peperoni preparati, il pecorino, una manciatina di foglioline di timo, sale e pepe. **4** Arrotolate la pasta a partire da un lato lungo e formate un cilindro. Tagliatelo a metà nel senso della lunghezza e ricavate il twist accavallando le due parti a treccia e chiudendo il pane a ciambella. Trasferitelo in una teglia foderata con carta da forno, irroratelo con un filo d'olio e infornate a 190° per 30 minuti.

a quelle di pomodoro e mozzarella, da completare con basilico e un filo di olio a base della cultivar locale Ogliarola del Bradano, dalle note di erbe aromatiche e mandorla. Si prepara anche in carpaccio, con le fette crude tagliate sottili insaporite da rucola e scaglie di parmigiano, sale, pepe e un filo di extravergine Vulture Dop, a base di Ogliarola del Vulture.

Una variopinta insalata di peperoni nelle diverse tonalità, dovute ai differenti stadi di maturazione, arrostiti (anche nella friggitrice ad aria) e poi spellati, può essere condita con aglio, capperi e un profumato olio di Ortice del Beneventano. Mentre i saporiti peperoncini verdi cotti in forno (puliti e privati dei semi interni) si sposano bene con aglio, pomodorini e un'aggiunta di extravergine pugliese di varietà Peranzana, dagli aromi freschi ed erbacei con un ricordo di foglia di pomodoro.

L'equilibrio perfetto

Disisa Olio Extravergine di Oliva, Feudo Disisa, Monreale (PA) Monovarietale di Cerasuola dai profumi intensi, con note di carciofo e sentori floreali e di origano fresco. In bocca è corposo ma elegante, sostenuto da un buon amaro e da un avvolgente piccante. Perfetto per le melanzane grigliate (bottiglia da 500 ml, 16 euro). **Olio Extravergine di Oliva Peranzana, Mio Padre è un Albero, San Severo (FG)** Fruttato medio-intenso dalla varietà Peranzana, tipica pugliese, è un concentrato aromatico di erbe e foglia di pomodoro, oltre che di olive. Equilibrato nelle note di amaro e piccante, insaporisce i peperoncini verdi (bottiglia da 500 ml, 16 euro). **Cenzino - Ogliarola, Vincenzo Marvulli, Matera** Da piante del Bradano coltivate biologicamente nasce questo extravergine elegante e complesso, dal fresco carattere erbaceo con sentori di mandorla verde e note balsamiche di erbe aromatiche. Ideale compagno della melanzana rossa di Rotonda Igp (bottiglia da 500 ml, 15 euro).



TECNICHE

Ravioli di pesce

PIÙ DELICATI I PRIMA (LIGURI),
CHE CONTENGONO
LA GALLINELLA, PIÙ ROBUSTI
I SECONDI (CALABRESI), A BASE
DI STOCCAFISSO. ENTRAMBI HANNO
IN COMUNE IL TOCCO VERDE
DELLE VERDURE A FOGLIA

testi e cura di Cristiana Cassé, foto di Maurizio Lodi,
styling di Laura Cereda



ZEMBI D'ARZILLO

1 Lavate 2 cespi di scarola e 1 mazzo di borragine, lessateli separatamente in poca acqua salata, scolateli bene, strizzateli e tritateli.

2 Fate appassire 1 scalogno tritato in un po' d'olio, unite 600 g di polpa di gallinella (o altro pesce bianco) tagliata a dadini e le verdure preparate e cuocete per 4 minuti; regolate di sale e pepate.

3 Impastate il composto tiepido con 1 uovo sbattuto, 45 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato e la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato.



4 Lavorate 500 g di farina con 3 uova, 1 pizzico di sale e acqua tiepida (aggiunta poca per volta) sufficiente a ottenere un impasto liscio ed elastico. Lasciatelo riposare avvolto nella pellicola per mezz'ora.

5 Dividetelo in 3 parti e tiratele con la macchinetta in sfoglie sottili passandole due volte per tacca fino alla quinta.

6 Stendetele su un piano infarinato e distribuitevi sopra delle noci di ripieno distanziate di 5 cm. Ripiegate la sfoglia sul ripieno, premete intorno ai mucchietti e intagliate gli zemi in quadrati di 5 cm di diametro con una rotella dentellata.

7 Scottate in acqua bollente 600 g di pomodori perini per 1 minuto. Scolateli e spellateli. Tagliateli a metà nel senso della lunghezza, privateli dei semi e riduceteli a cubetti.

8 Saltateli brevemente in un'ampia padella con 1 spicchio d'aglio sbucciato e un po' d'olio; salate.

9 Lessate gli zemi in abbondante acqua bollente salata per 3-5 minuti. Scolateli con un mestolo forato, adagiateli nel sugo e spadellateli brevemente a fiamma viva con qualche foglia di basilico.



LE DOSI SONO PER 6 PERSONE

RAVIOLI DI PESCE STOCCO

1 Lavate 300 g di spinaci e lessateli in poca acqua bollente salata. Scolateli, strizzateli e tritateli.

2 Tritate 400 g di polpa di stoccafisso ammollato. Sbucciate 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio. Lavate una manciata di prezzemolo. Tritate cipolla, aglio e prezzemolo e soffriggeteli con un po' d'olio. Unite lo stoccafisso e cuocete per 3-4 minuti; regolate di sale.

3 Mescolate il composto tiepido con 2 uova, 3 cucchiaini di pecorino grattugiato, gli spinaci e circa 2 cucchiaini di pangrattato per ottenere un composto ben legato.



1



2



3



4



5



6

4 Lavorate 500 g di farina con 5 uova e 1 pizzico di sale per ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciatelo riposare avvolto nella pellicola per mezz'ora.

5 Dividetelo in 3 parti e tiratele con la macchinetta in sfoglie sottili passandole due volte per tacca fino alla quinta.

6 Stendetele su un piano infarinato e distribuitevi sopra delle noci di ripieno distanziate di 5 cm. Ripiegate la sfoglia sul ripieno, premete intorno ai mucchietti e intagliate i ravioli in mezzelune con uno stampino dentellato di 4-5 cm di diametro.

7 Preparate un trito con 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio e soffriggetelo con un po' d'olio in un'ampia padella. Unite 300 g di polpa di stoccafisso ammollato ridotta a cubetti e rosolatela per 2-3 minuti.

8 Sfumate con poco vino bianco, aggiungete 500 g di pomodori pelati ridotti a tocchetti e proseguite la cottura per 20 minuti; regolate di sale.

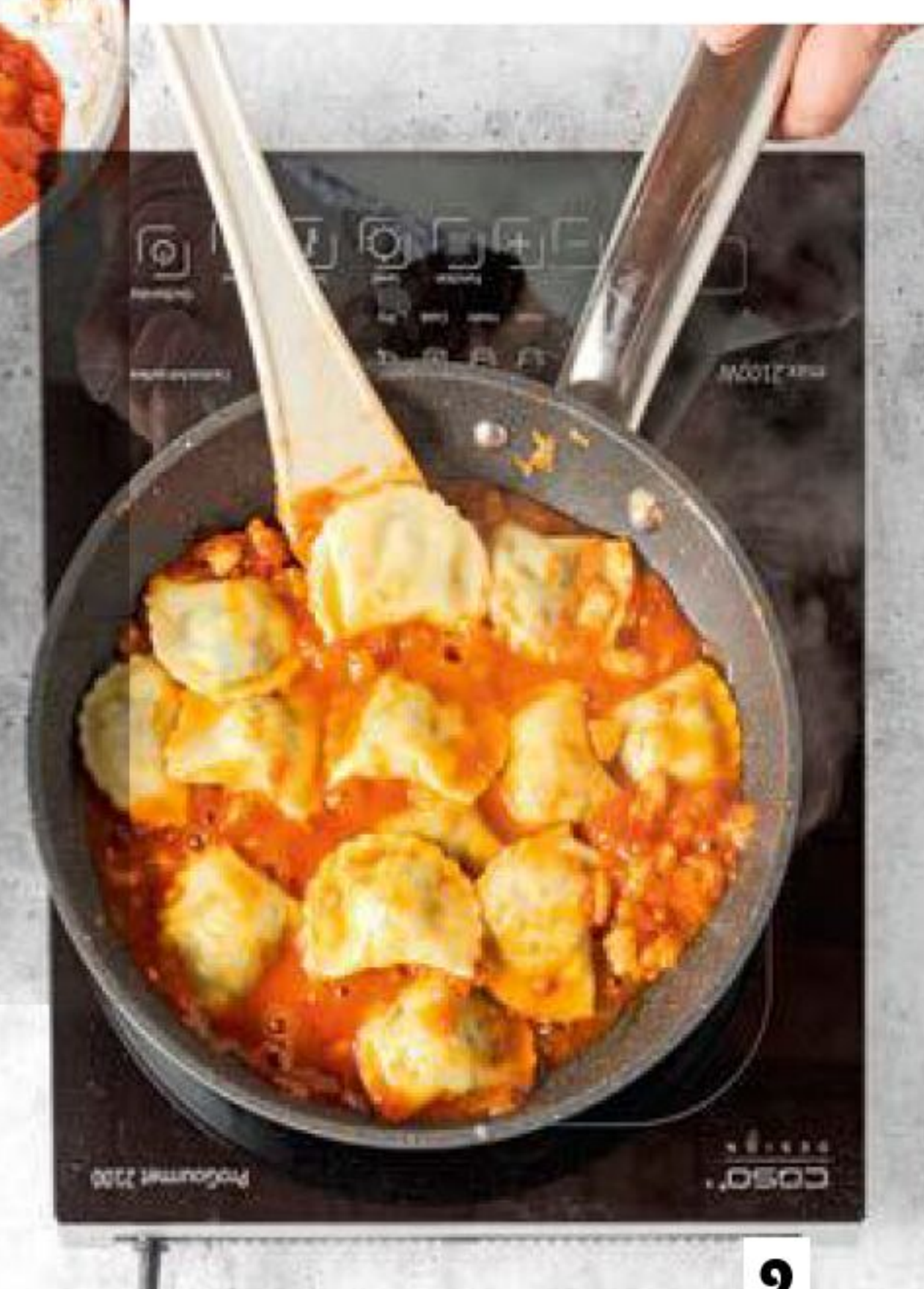
9 Lessate i ravioli in abbondante acqua bollente salata per 4 -5 minuti, scolateli con un mestolo forato, adagiateli nel sugo e spadellateli brevemente a fiamma viva. Completate con una maciata di pinoli e foglioline di prezzemolo.



7



8



9

LE DOSI SONO PER 6 PERSONE

Coltello Fiskars.
Indirizzi
a pagina 130

RAVIOLI DI PESCE
STOCCO



ZEMBI D'ARZILLO

**NEL PROSSIMO NUMERO:
RAVIOLI CON LA RICOTTA**



Cipolla bianca di Comiso

UNA DELIZIA TIPICA
DEL RAGUSANO,
DAL COLORE CANDIDO,
DOLCE E LEGGERISSIMA

a cura di **Silvia Bombelli**, testi di **Riccardo Lagorio**,
still life di **Felice Soccimarro**

È sulla strada provinciale che porta da Comiso a Chiamonte Gulfi, nel Ragusano, uno degli ultimi appezzamenti dove si può incontrare la cipolla bianca di Comiso. Raffaele Cassibba dell'Azienda agricola Cassibba, contadino da generazioni, possiede gli antichi semi di questa particolare varietà, detta anche Cipolla biancolatte di Comiso, per il suo colore candido. "Forse fu portata dagli Spagnoli", racconta. Probabilmente si tratta di una cipolla che ha subito una variazione genetica naturale diventando un ecotipo locale. "Si distingue a prima vista dalle altre cipolle che si coltivano nel sud est della Sicilia per la forma arrotondata e vagamente a pigna", continua. I semi, piccolissimi e neri, vengono raccolti a novembre dalle piante più vigorose. Una volta spuntata la piantina, si

aspetta marzo per il trapianto in piena terra. Nel mese di maggio compare sullo scapo (il fusto) la capsula che contiene i semi. Cassibba copre con una retina questa capsula per evitare che avvengano impollinazioni indesiderate.

Un lavoro manuale meticoloso che svolge da decenni per una coltivazione senza l'uso di fitofarmaci e con diserbo manuale. La raccolta va da metà giugno alla seconda metà di luglio, quando il bulbo si è completamente sviluppato e ha raggiunto il peso di 300 grammi e circa 20 cm di diametro.

Le famiglie apprezzavano la cipolla bianca di Comiso, in particolare prima dell'avvento dei frigoriferi, per la sua durezza. Veniva tenuta nei sottotetti sino a marzo, dopo che per alcuni giorni era stata collocata all'ombra e al vento. Asciugata dell'umidità

una chicca rara

Questa deliziosa cipolla è una vera rarità legata alle tradizioni locali. Altrove non diventa così dolce perché il basso contenuto di sostanze sulfuree, che ne smorza il gusto pungente, è proprio dovuto al tipo di terreno, alle discrete escursioni termiche e alla scarsa piovosità di Comiso. Molte famiglie la coltivano per autoconsumo, ma il produttore è uno solo: ne raccoglie 3-4 quintali l'anno acquistabili nello spaccio vicino al suo campo.

CIPOLLATA AL PROSCIUTTO CRUDO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREP. 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 10
MINUTI
270 CAL/PORZIONE

**500 g di cipolle bianche
di Comiso – 500 g
di pomodori – 200 g
di prosciutto crudo
in una sola fetta**
– 1 rametto di rosmarino
– zucchero semolato
– olio extravergine d'oliva
– sale – pepe

1 Sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchi. Riducete a tocchetti il prosciutto. Scottate i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, scolateli, spellateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e riducete la polpa a pezzetti.

2 Scaldate 4-5 cucchiai di olio in una padella antiaderente, aggiungete le cipolle e fatele soffriggere con 1 pizzico di sale per un paio di minuti. Unite 2-3 cucchiai di acqua calda, coprite

con il coperchio e fate stufare per 10 minuti.

3 Unite il prosciutto, i pomodori, un cucchiaino di zucchero, 1 pizzico di sale, coprite la padella con il coperchio e cuocete per 50 minuti, mescolando e aggiungendo acqua calda, se necessario. Regolate di sale, pepate e completate con aghi di rosmarino.

superflua, si può conservare per mesi avendo cura di non rimuovere il fogliame, che serve da nutrimento e aumenta la resistenza alle malattie. Così, lasciandola riposare in locali arieggiati e secchi, la cipolla bianca di Comiso non subisce gli attacchi dei nemici dichiarati: umidità e muffa. Sotto il profilo organolettico si distingue per una polpa dolce e tenera, con totale assenza di piccantezza e facilità di digestione. Questi aspetti in particolare la distinguono dalle altre varietà di cipolle coltivate nell'area. La sua storia si intreccia, inoltre, con le consuetudini legate ai riti religiosi o alle usanze popolari. Infatti, per qualche famiglia di stretta osservanza della tradizione ancora oggi è irrinunciabile celebrare la festa di San Biagio, che cade in base al calendario la seconda o la terza domenica di luglio, preparando la *tunnina*. Si tratta di un piatto che fa onore all'apertura del periodo di pesca del tonno rosso catturato dalle flotte della Sicilia sud orientale unitamente all'arrivo delle cipolle nuove e dell'origano fresco. La preparazione avviene in casseruola lasciando imbiondire la cipolla e aggiungendo tonno e origano appena colto. Alcune famiglie aggiungono anche un po' di polpa di pomodoro. Una ricetta semplice dagli interessanti risvolti antropologici, come il legame tra la coltivazione del candido bulbo e l'apertura della stagione della pesca del tonno. Ma la cipolla bianca di Comiso si presta anche a preparazioni contemporanee, abbinata a salumi e cotta dolcemente in padella.



NEL NUMERO DI SETTEMBRE

Negli ultimi giorni d'estate gli ortaggi prendono la forma di nuove ghiotte **QUICHE** e di sfiziose **INSALATE**, arricchite con pesce e frutta. È poi il momento di sperimentare piatti preparati con **INGREDIENTI NUOVI**, mutuati da altre culture, e di addentare gustosissimi **HAMBURGER**. Ma anche di scoprire le ricette segrete dei **CAFFÈ CONTEMPORANEI**



in edicola
dal 27 agosto

Informativa sulla Privacy

I dati personali forniti verranno trattati in conformità con il Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR). Il titolare del trattamento è Mens Sana Edizioni S.r.l. I dati saranno trattati per finalità editoriali, inclusa la pubblicazione di contenuti e l'invio di comunicazioni relative ai nostri prodotti e servizi. Il trattamento si basa sul consenso dell'interessato, che può essere revocato in qualsiasi momento. Hai il diritto di accedere, correggere o cancellare i tuoi dati personali. Per esercitare questi diritti, contattaci alla email privacy@mensedizioni.it. I dati saranno conservati per il tempo necessario a soddisfare le finalità per cui sono stati raccolti. Per maggiori informazioni, consulta la nostra informativa completa sulla privacy disponibile al seguente link: www.mensedizioni.it/privacy-policy



Accertamento n. 36 - Certificato n. 9358
rilasciato il giorno 06/03/2024
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

sale&pepe

Mens Sana Edizioni

agosto 2025

DIRETTORE EDITORIALE

Laura Maragliano - laura.maragliano@mensedizioni.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Livia Fagetti - livia.fagetti@mensedizioni.it

REDAZIONE

Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@mensedizioni.it

Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@mensedizioni.it

Ivana Novelli VICECAPOSERVIZIO - ivana.novelli@mensedizioni.it

Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@mensedizioni.it

Silvia Bombelli - silvia.bombelli@mensedizioni.it

Daniela Falsitta - daniela.falsitta@mensedizioni.it

Silvia Viganò - silvia.vigano@mensedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@mensedizioni.it

ICONOGRAFICO

Paolo Riosa - paolo.riosa@mensedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Alkèmia, Daniela Arsuffi, Alessandra Avallone, Simona Brusca, Nando Calaciura, Laura Cereda, Daniele Cernilli, Chris Court/Taverne Agency/Living Inside, Claudia Compagni, Gian Marco Folcolini, Stefania Giorgi, Riccardo Lagorio, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Serenella Parri, Ambra Poli, Giovanna Ruo Berchera, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Manuela Soressi, Luciana Squadrilli, L'homme/Saveurs/Sunray Photo, Laura Spinelli, Francesca Tagliabue, Elena Tettamanzi

SOCIETÀ EDITRICE: Mens Sana Edizioni Srl, sede legale e amministrativa: Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI).

Amministratore unico: Maurizio Belpietro

Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 08/09/1986

PUBBLICITÀ: Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28 20124 – Milano, adv@mediasei.it +39 0282197516

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Effeprinting srl, Loc. Miole, SNC, 67063 Le Campora AQ

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 – 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sei email info.abbonamenti@directchannel.it.

Telefono dall'Italia: 02 49572008. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere gli arretrati tramite e-mail agli indirizzi collez@pressdi.it e arretrati@pressdi.it

Gentile Lettore/Abbonato,

desideriamo informarti che Stile Italia Edizioni Srl in liquidazione è stata oggetto di scissione parziale in favore della società Mens Sana Edizioni Srl, ricomprendendo in tale operazione il trasferimento delle testate Confidenze, Sale&Pepe e Starbene.

Mens Sana Edizioni Srl è subentrata dunque nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente attivato a Sale&Pepe. Di conseguenza, i dati personali che sono stati raccolti da Stile Italia Edizioni Srl sono stati comunicati a Mens Sana Edizioni Srl che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'art. 4 n.7 del Regolamento Europeo n. 679/2016 per le finalità legate alla gestione della testata. Ti informiamo inoltre che i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare Mens Sana Edizioni Srl tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Stile Italia Edizioni Srl in liquidazione, nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi normativa applicabile. Per maggiori dettagli su come i tuoi dati vengono trattati, ti invitiamo a consultare la nostra informativa sulla privacy al seguente link www.mensedizioni.it/privacy-policy. Per qualsiasi domanda o chiarimento, non esitare a contattarci alla e-mail: privacy@mensedizioni.it. Ti ringraziamo per la continua fiducia e per il sostegno dimostrato. Cordiali saluti

Mens Sana Edizioni Srl

indirizzi

• ALESSI,
alessi.com

• BRANDANI,
brandani.it

• BIPOD,
bipod.it

• CASARIALTO,
casarialto.it

• COINCASA,
coincasa.it

• FRANCESCA REITANO
CERAMICA,
francescareitano.com

• GINORI 1735,
ginori1735.com

• GUZZINI,
fratelliguzzini.com

• HUE TABLE STORIES,
huetablestories.com

• KITCHENAID,
kitchenaid.it

• LEAVES CERAMICS,
leavesceramics.com

• LE CREUSET,
lecreuset.it

• ONCE,
oncemilano.com

• NUTS INNOVATION,
distribuito da Schönhuber,
schoenhuber.com

• PINTINOX,
pinti.it

• RAW,
rawmilano.it

• REBELOT IG,
rebelot_
arredamentodiinterni

• ROSENTHAL,
rosenthal.de/it

• SAGA FORM,
distribuito da Schönhuber,
schoenhuber.com

• SELETTI,
seletti.com

• SOCIETY LIMONTA,
societylimonta.com

• TOGNANA,
tognana.com

• VIRGINIA CASA,
virginiacasa.it



Summer

chi ci piglia, ci griglia

on Fire

Martini
Autore di Saperi

Bombette di suino con formaggio



Mini filetti di pollo marinati al rosmarino



Maxi hamburger di suino al bacon



Arrosticini di lonza marinata BBQ



Arrosticini di pollo panati Kansas



Coscia di pollo marinata BBQ



Fatti pigliare dalla griglia.

La linea Summer on Fire è tornata per restare fino al 4 ottobre.

Sei specialità che ti faranno ritrovare il piacere delle grigliate con la migliore carne italiana di pollo e suino, preparata con saporite marinature. **Arrosticini, mini filetti, maxi hamburger e bombette:** anche quest'anno, se li piglierai li griglierai e se li griglierai li ripiglierai!



NUOVO CAPITOLO, STESSA PASSIONE

San Marco 3989
Ponte del Teatro
Venezia 30124